



ÖZGÜN ARAŞTIRMA / ORIGINAL ARTICLE



Copyright@Author(s) - Available online at dergipark.org.tr/en/pub/igusbd.
Content of this journal is Licensed under a Creative Commons Attribution-NonCommercial-NoDerivatives 4.0 (CC BY-NC-ND) International License.

Pozitif Duygulanım, Yaşam Doymu ve Dijital İyi Oluş: Kuzey Kıbrıs Örneği

Subjective Well-Being and Digital Well-Being: The Northern Cyprus Example

¹Belin Nisa SABIR

²Bedriye YILMAZ ALICI

Bu çalışma 29-31 Mayıs 2024 tarihinde gerçekleşen II. Uluslararası Pozitif Okullar ve İyi Oluş Kongresi'nde sunulmuştur.

ETİK BİLDİRİM: Çalışmaya başlamadan önce kullanılacak ölçekler için ölçeği geliştiren/uyarlayan araştırmacılardan izin alınmıştır. Çalışma için etik kurul izni alınmıştır (Kıbrıs İlim Üniversitesi Etik Kurulu: 20.03.2024 – 2024/03.004).

¹Öğrenci, Kıbrıs Aydın Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Fakültesi, Mersin on Türkiye.
✉ belinnisa0@gmail.com

²(Sorumlu Yazar) Dr., Kıbrıs Aydın Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Fakültesi, Mersin on Türkiye
✉ bedriyealici3@gmail.com

Geliş/Received: 01.11.2024
Kabul/Accepted: 05.09.2025

Öz

Amaç: İnsan yaşamının teknoloji ile iç içe geçmesi birçok alanda ve iyi oluş üzerinde değişikliklere yol açmıştır. Dijital araçların yaygınlaşması olumlu ve olumsuz etkilere yol açmakta, bireylerin duygulanımları, yaşam doymaları ve dijital iyi oluşlarını etkilemektedir. Bu çalışmada bireylerin pozitif duygulanımları, yaşam doymaları ve dijital iyi oluş düzeyleri arasındaki etkileşimin incelenmesi amaçlanmıştır.

Yöntem: İlişkisel tarama deseni kullanılarak kolay ulaşılabilir örneklem yöntemi ile yaş ortalaması 27,78 (+9,18) olan 18-61 yaş arasında toplam 372 kişiye ulaşılmıştır. Demografik Bilgi Formu, Pozitif Duygulanım Ölçeği, Riverside Yaşam Doymu Ölçeği ve Dijital İyi Oluş Hali Ölçeği uygulanmıştır. Çalışmada parametrik analizler yapılmıştır.

Bulgular: Araştırma sonucu, yaşın ilerlemesiyle pozitif duygulanım düzeyinin ve güvenli ve sorumlu davranışların arttığını, kadınların yaşam doyumunun daha yüksek olduğunu, dijital tatminin ve güvenli ve sorumlu davranışların eğitim seviyesiyle yükseldiği saptanmıştır. Bununla birlikte, pozitif duygulanım düzeyinin yaşam doymu ve dijital iyi oluşun tüm boyutlarıyla olumlu yönde ilişkili olduğu tespit edilmiştir. Çalışmanın sonuçları bulgular bölümünde sunulacak literatür kapsamında tartışılmıştır.

Sonuç: Pozitif duygulanım ile güvenli ve sorumlu davranışın 30 yaş ve üstü grupta daha yüksek olduğu, kadınların yaşam doymu düzeylerinin daha yüksek olduğu, dijital tatmin ile güvenli ve sorumlu davranış değişkenlerinin lisans ve lisansüstü eğitim alan katılımcılarda daha yüksek olduğu, yaşam doymu ile pozitif duygulanımın olumlu yönde ilişkili olduğu, pozitif duygulanım ile dijital iyi oluş halinin tüm boyutlarıyla olumlu yönde ilişkili olduğu ve dijital iyi oluş alt boyutlarının birbirleriyle olumlu yönde ilişkili olduğu ve cinsiyetin yaşam doyumunun yordamasında anlamlı bir etkisi olduğu tespit edilmiştir.

Anahtar Kelimeler

Öznel İyi Oluş, İyi Oluş, Dijital İyi Oluş, Yaşam Doymu, Pozitif Duygulanım

Abstract

Aim: Technology has led to changes in human life and influence well-being. Digital tools has positive/negative effects, and affects individuals' emotions, life satisfaction and digital well-being. This study aims to examine the interaction between positive emotions, life satisfaction and digital well-being.

Method: 372 people (18-61 age, 27,78+9,18) were reached using the relational screening design and the easily accessible sampling method. Demographic Information Form, Positive Affect Scale, Riverside Life Satisfaction Scale and Digital Well-being Scale were applied.

Findings: As a result of parametric analyses, it was determined that positive emotion level and safe and responsible behaviors increased with age, women's life satisfaction was higher, and digital satisfaction and safe and responsible behaviors increased with education level. However, the level of positive affect was positively related to life satisfaction and all dimensions of digital well-being. The results of the study were presented in the findings section and discussed within the scope of the literature.

Conclusion: It has been found that positive affect and safe and responsible behavior are higher in the group aged 30 and over, women have higher life satisfaction levels, digital satisfaction and safe and responsible behavior variables are higher in participants with undergraduate and graduate education, life satisfaction and positive affect are positively correlated, positive affect is positively correlated with all dimensions of digital well-being, and digital well-being sub-dimensions are positively correlated with each other, and gender has a significant effect in predicting life satisfaction.

Keywords

Subjective Well-Being, Well-being, Digital Well-being, Life Satisfaction, Positive Affect.

Giriş

Günümüzde insan yaşamının önemli bir bölümü, dijital teknolojilerin yer aldığı sanal ortamda geçmektedir. Bu durum insanların duygulanımlarını, yaşam doyumu ve dijital iyi oluşunu etkilemektedir. Dijital dönüşümün insanın iyi oluşuna olumlu olduğu kadar olumsuz etkileri de söz konusudur.

Dijital teknolojiler geliştikçe insan yaşamı bu teknolojilerin sağladığı imkânlarla (bilgiye kolay ulaşım, üretkenlik, sosyal ağların genişlemesi, kamu servisleri vb.) kolaylaşmakta fakat aynı zamanda insanların iyi oluşlarını etkileyen dijital kirlilik (Oo, Jonah ve Thin, 2023), siber zorbalık, internet bağımlılığı (Soriano-Molina, Limiñana-Gras, Patró-Hernández ve Rubio-Aparicio, 2025), depresyon, kaygı, dikkat eksikliği, otomasyon, iş kaybı, bilgi kirliliği gibi birçok riskli ve sorunlu duruma karşı karşıya kalınmasına yol açmaktadır. Yeterli politika ve düzenlemelerin dijital dönüşümün faydalarını arttırabileceği belirtilmektedir. Bununla birlikte, internete erişim ve dijital teknolojileri kullanabilmede yaş, cinsiyet, eğitim, sosyo-ekonomik statü açısından farklı kesimlerden insanların eşit fırsatlara sahip olup olmadıkları, eşitsizlik durumları insanların iyi oluşlarına olan etkileri tartışma konusu olmaktadır (Heponiemi vd., 2021). Öte yandan tüm bu dijital dönüşümün insanlarda yeni ve geniş bir yelpazeye yayılan becerilere (yeni duygusal, bilişsel, davranışsal ve sosyal beceriler) sahip olması gerekliliği (Arslankara, Demir, Öztaş, ve Usta, 2022) ön plana çıkmıştır. Bu beceriler arasında bilgisayar kullanabilme, iletişim teknolojilerini etkili kullanabilme, problem çözme becerileri, uzmanlık becerileri, değişimle başa çıkma becerileri, öğrenmeye devam etme, dijital okuryazarlık gibi beceriler yer almaktadır. Dijital teknolojileri etkili kullanabilmek için devletlerin gerekli becerilerin kazandırılmasında ve gerekli yatırımların yapılmasında önemli rolü olduğu belirtilmiştir (OECD, 2019). Tüm bu durumlar insanların iyi oluşlarını olumlu/olumsuz yönde etkileyebilmektedir (Buckingham vd., 2023). Dijital teknolojilerin etkin olarak kullanılmaya başlaması ve birçok bariyerin aşılabilmesi için yetişkin eğitime ve özellikle okullarda dijital okuryazarlık eğitime önem verilmesi gerektiği ön plana çıkmıştır (OECD, 2019).

İnternet ve çeşitli dijital teknolojilerin kullanımı insan yaşamında sosyal etkileşimi etkilemekte ve değişmesine yol açmaktadır (Heponiemi vd., 2021). Sosyal ilişkilerin yerini almaktan ziyade tamamlayıcı bir rol üstlenmektedir. Bu durumun yalnızlık ve dışlanmanın üstesinden gelmede etkili olabileceği tartışılmıştır. Bu noktada değinilen alanlardan biri de sosyal medya platformları olmuştur. Sosyal medyada yanlış, limitli ve kutuplaşmaya yol açabilecek bilgilerin yer alarak insanları olumlu ve olumsuz yönde etkileyebildiği belirtilmiştir. Riskleri azaltacak tedbirler ile dijital teknolojilerin faydalarının arttırılabileceği olumlu tarafların ön plana çıkabileceği belirtilmiştir (OECD, 2019).

İyi oluş olumlu bir sonuçtur ve bireyin yaşamının iyiye doğru gittiği algısına dayanmaktadır. Dolayısıyla iyi yaşam koşulları iyi oluş haline katkıda bulunmaktadır. İyi oluş hali hedonik ve ökonomik teorilere dayanmaktadır. Hedonik görüşe göre aile, ilişkiler, politika gibi dış çevremize dâhil olan öznel yaşantı ve isteklerimiz mutluluğa, iyi oluş haline

katkıda bulunurken ökonomik görüşe göre ise uzun süreli mutluluk ile bağlantılı içsel yaşantılar ve iyi yaşam ön plandadır (Arslankara vd., 2022). Aşağıdan yukarı (Bottom Up) kuramına göre mutluluk keyif veren ve vermeyen an ve deneyimlerin toplamı biçiminde açıklanmaktadır. Bir diğer ifade ile mutlu bireyler belirli yaşam alanındaki (aile, evlilik, eğitim, iş vb.) birçok mutlu deneyime sahiptir ve bu deneyimler bir araya gelerek yaşam doyumuna katkıda bulunur (Brief, Butcher, George, ve Link, 1993). İyi oluş haline, dolayısıyla yaşam doyumuna katkıda bulunan bu yaşam alanlarından biri de dijital alan olarak ortaya çıkmıştır (Arslankara vd., 2022).

Yaşam doyumunu, bireylerin yaşamdan duyduğu memnuniyet ölçüsü olarak ifade edilen bir kavramdır. Yaşamdan doyum sağlamanın belirleyicileri insanlarla olan iletişim, fiziksel sağlık, ruhsal sağlık ve duygusal sağlık, ilişkileri başlatma ve sürdürülebilirlik gibi durumlardır (Kermen, İlçin Tosun, ve Doğan, 2016). Bireylerin interaktif olarak etkileşim sağlayabilmesi, keşfetme ve araştırma yeteneğini geliştirmesi sosyal etkileşimi de kolaylaştırmaktadır. Sosyal etkileşimin kurulması bireyin yaşamını kaliteli kılmaktadır (Topaloğlu, 2020). Yaşam doyumunu, bireyin yaşamından duyduğu memnuniyetin ölçüsü olarak ifade edilebilir. Bireyin hayatındaki pozitif hisler ve yaşantılar kişinin ruh halini iyileştirmektedir. Bu pozitif hisler sonucunda bireyin kendi hayatındaki yargıları da yaşam doyumunu ifade etmektedir (Kara, 2019). Pozitif duygulanım yaşam doyumunu olumlu yönde etkilemektedir. Aynı zamanda anne-baba ilişkilerinin iyi olduğu ailelerde yetişen çocukların yaşamları boyunca her alanda iyi hissettikleri ve belli düzeyde yaşam doyumuna sahip oldukları ortaya çıkmıştır (Bağcı ve Kolbaşı, 2019). Yaşamdan duyulan memnuniyet her bireyin kendine özgü değerlendirmesiyle ölçüldüğünden dolayı her insan için farklılık gösterebilmektedir (Özgür, Babacan Gümüş ve Durdu, 2010). İyi oluşun bir diğer boyutu pozitif duygulanımdır. Pozitif duygulanım; kişinin pozitif durumlara yönelimi ve yaşamaktan duyulan zevk olarak açıklanmaktadır (Özen ve Curun, 2022). Dijital iyi oluş kavramı, bireyin mobil cihazlar ile internet, sosyal medya gibi dijital ortamlarda geçirdiği vakitten mutluluk duyması durumudur (Kara, 2019). Dijital iyi oluş kavramı pozitif duygulanımla ilişkili bir kavramdır. Olumlu duygular bireylerin ruh hallerini, yaşantılarını, fiziksel sağlıklarını ve sosyal ilişkilerini pozitif yönde etkiler. Dijital teknolojilerin bilinçli ve dengeli düzeyde kullanımı bireyleri olumsuz yaşantılardan korur ve pozitif duygulanımı artırır (Özen ve Curun, 2022). Dijital iyi oluş, sanal ve teknolojik ortamda iyi oluş halinin sürdürülmesi durumu olarak ifade edilmektedir (Arslankara vd., 2022). Bireylerin teknolojik cihazlar, internet ve uygulamaları kullanmaları sonucunda fiziksel, duygusal ve sosyal anlamda iyi olması halidir (Kara, 2019). Teknolojik araçların kullanımıyla yaşamın kolaylaştırılması ve toplumun refahının yükseltilmesi amaçlanmaktadır (Topaloğlu, 2020). Dijital iyi oluş, ekran karşısında geçirilen zamanın bireyin yaşamına yansımaları ve yaşam doyumunu birbirini etkileyen kavramlardır. Sanal ortamlar üzerinden kurulan ilişkiler, sınırsız bilgiye erişim, iletişim, eğlence gibi durumların teknolojinin doğru ve bilinçli kullanım sonucunda gerçekleşmesi yaşam doyumunu olumlu yönde etkilemektedir (Sekelová Korba, Koščáková ve Al-Rabee, 2023; Twenge ve Campbell, 2018).

Günümüz yaşamında kamu ve özel hizmetlerin (alış-veriş, eğitim, banka işlemleri vb.) dijital ortama aktarılması gittikçe daha çok insanın dijital teknolojileri kullanmasına ve çoklu görev (multitasking) becerilerinin (dijital ekranda aynı anda birden çok iş akışının kullanımı, bildirim mesajının gelmesi) kullanımına yol açmıştır. Dijital teknolojilerin bu denli yoğun kullanımının çeşitli duygusal ve fizyolojik sorunlara neden olduğu ve aynı zamanda insanları bilgi ve iletişimin hızlı, sistematik ve yoğun bir kullanıma ittiği belirtilmiştir. Dijital teknolojilerden gelen uyarılar son derece belirli ve karmaşıktır. Bu süreçte özel beceri ve yeterliklere sahip olma iyi oluş hali için önemli görülmektedir. Dijital teknolojilerin oluşturduğu yeni çevre yeni bir tartışma alanının oluşmasına ve dijital iyi oluş kavramının ortaya çıkmasına yol açmıştır (Arslankara vd., 2022).

Dijitalleşme toplumdaki bireylerin hayatını daha kolay kılmaktadır. İnsanların gündelik yaşamlarında ya da iş dünyasında zorluk yaşadığı alanlar teknolojik cihazların hayatımıza dâhil olmasıyla giderilmiştir. Dijital iyi oluş; insan ilişkileri, pozitif duygular, iş ve genel yaşamdan duyulan memnuniyetle ilişkilidir. Yapılan çalışmalar sonucunda mobil cihazların kullanımıyla internet ortamındaki insanlar arası etkileşimler ruhsal iyiliği arttırdığı, çevre desteğini sağlaması gibi nedenlerle anksiyete ve depresyon riskini azalttığını açıklamıştır (Arslan, Filiz ve Gül, 2023). Bireyler dijital ortamlarda geçirdikleri vakit, kurdukları ilişkiler sonucunda olumlu duygular edinirler. Edinilen olumlu duygular, bireyin yaşam doyumunu olumlu yönde etkilemektedir (Kara, 2019). Pozitif duygular ve yaşantılar bireylerin kendi yaşamlarıyla ilgili olumlu yargılara ulaşmasını sağlar. Dijital teknolojilerin kullanımı yaşam doyumunu ve pozitif duygulanım açısından bireyi olumlu ya da olumsuz şekilde etkileyebilmektedir. Bu durumda dijital teknolojilerin bilinçli ve dengeli kullanımı ile psikolojik, sosyal ve bilişsel sağlık açısından olumlu yönde bir gelişme yaşanabilir (Kara, 2019).

Bu çalışmada olumlu duygulanım, yaşam doyumunu ve dijital iyi oluş arasındaki etkileşimlerin araştırılması amaçlanmıştır. Bu amaçla aşağıdaki hipotezler test edilmiştir:

H1: Yaşam doyumunu, olumlu duygulanım ve dijital iyi oluş düzeyleri sosyodemografik değişkenlere (yaş grupları, cinsiyet, eğitim durumu) göre farklılaşmaktadır.

H2: Yaşam doyumu, olumlu duygulanım ve dijital iyi olumlu yönde anlamlı bir ilişki bulunmaktadır.

H3: Dijital iyi oluş düzeyi yaşam doyumu düzeyini olumlu yönde anlamlı düzeyde yordamaktadır.

Yapılacak çalışmalarla dijital dönüşümün iyi oluş üzerindeki etkilerinin araştırılması önerilmiştir (OECD, 2019). Dijital iyi oluş ile ilgili yapılacak çalışmaların teori gelişimi, ölçüm ve tanımlamada önemli olduğu belirtilmiştir (Arslankara vd., 2022). Yaşam doyumu ve pozitif duygulanımın dijital iyi oluş hali üzerindeki etkisinin Kuzey Kıbrıs kültürü örnekleminde ve 18-70 yaş aralığında incelenmesinin alana katkı sağlayacağı düşünülmektedir.

Yöntem

Çalışmaya başlamadan önce kullanılacak ölçekler için ölçeği geliştiren/uyarlayan araştırmacılardan izin alınmıştır. Çalışma için etik izin alınmıştır (20.03.2024 – 2024/03.004). Veriler Google Forms üzerinden toplanmıştır. Verilerin toplanması aşamasında katılımcılara süreç ile ilgili yazılı olarak bilgilendirilmiş onam sunulmuş ve çalışmaya katılmayı kabul edenler/gönüllü olanlar üzerinden veriler toplanmıştır.

Araştırmanın Deseni

Bu çalışma nicel yöntem kapsamında yer alan ilişkisel tarama deseni ile yürütülmüştür. İlişkisel tarama deseni, incelenen değişkenler arasındaki değişimi ve varsa değişimin derecesini belirlemeyi amaçlayan bir araştırma yöntemidir (Karasar, 2015).

Örnekleme

Çalışmanın evreni Kuzey Kıbrıs Türk Cumhuriyeti'nde yaşayan ve Türkçe konuşan 18-61 yaş arası bireylerden oluşmaktadır. Çalışmanın örnekleme kolay ulaşılabilir örnekleme yöntemi ile belirlenen 18-61 yaş arası, yaş ortalaması 27,78 (+9,18) olan 372 kişiden oluşmaktadır.

Tablo 1. Katılımcıların Demografik Bilgileri

Değişkenler	N	%
Cinsiyet		
Kadın	205	55,1
Erkek	167	44,9
Eğitim Durumu		
İlköğretim	15	4
Ortaöğretim	67	18
Önlisans	103	27,7
Lisans ve Üstü	187	50,3

Tablo 1 çalışmaya katılan katılımcıların demografik bilgilerini özetlemektedir. Katılımcıların yaş ortalaması 27,78 (+9,18) olarak hesaplanmıştır. Katılımcıların çoğunluğunu kadınlar (%55,1) oluşturmaktadır. Katılımcıların %50,3'ü lisans ve üstü eğitim aldığını belirtmiştir.

Ölçekler

Katılımcılara Kişisel Bilgi Formu, Pozitif – Negatif Duygulanım Ölçeği (PANAS) içinde yer alan Pozitif Duygulanım alt ölçek soruları, Riverside Yaşam Doyumu Ölçeği (RYDÖ) ve Dijital İyi Oluş Hali Ölçeği (DİOHÖ) uygulanmıştır.

Kişisel Bilgi Formu: Çalışma kapsamında katılımcılardan sosyo-demografik bilgiler toplayabilmek amacıyla araştırmacılar tarafından hazırlanan kişisel bilgi formu kullanılmıştır. Bu formda yaş, cinsiyet, eğitim durumu ve çalışma durumu ile ilgili sorular yer almıştır.

Pozitif Negatif Duygulanım Ölçeği (PANAS-TR): Pozitif Negatif Duygulanım Ölçeği Watson, Clark Ve Tellegen tarafından 1988 yılında yetişkin grup üzerinde uygulama yapılarak geliştirilmiş Türkçe uyarlama çalışması yetişkin grup üzerinde Gençöz (2000) tarafından gerçekleştirilmiştir. Ölçek 10 pozitif duygulanım (PA) ve 10 negatif duygulanım (NA) maddesi içermektedir. Bu çalışmada pozitif duygulanım alt boyutu kullanılmıştır. Ölçek beşli likert tipi ölçüm yapmaktadır (1 = çok az veya hiç, 5 = Çok fazla). Türkçe çalışmada ölçeğin Cronbach Alpha katsayısı PA alt boyutu için .83, NA alt boyutu için .86 olarak rapor edilmiştir (Gençöz, 2000). Bu çalışmada Cronbach Alpha katsayısı ,87 olarak hesaplanmıştır.

Riverside Yaşam Doyumu Ölçeği (RYDÖ-TR): Riverside Yaşam Doyumu Ölçeği Margolis, Schwitzgebel, Ozer ve Lyubomirsky (2018) tarafından yetişkin grup üzerinde uygulama yapılarak geliştirilmiştir. Ölçek üçü tersten puanlanan

(2. madde, 4. madde, 6. madde) toplam 6 maddeden oluşmaktadır. Yedili likert tipi bir ölçüm yapmaktadır ve 6-42 arasında puanlanmaktadır. Yüksek puan yaşam doyumu düzeyindeki artışı göstermektedir. Orijinal çalışmada Cronbach Alpha katsayısı .78 olarak rapor edilmiştir. Ölçeğin Türkçe uyarlama çalışması yetişkin grup üzerinde uygulama yapılarak Alıcı ve Seçim (2020) tarafından 18-70 yaş arasındaki bireyler üzerinde yapılmış, Cronbach Alpha katsayısı .78, testi yarılama yönteminde iki yarı test arasında elde edilen korelasyon katsayısı .77 olarak hesaplanmıştır. Bu çalışmada Cronbach Alpha katsayısı ,63 olarak hesaplanmıştır.

Dijital İyi Oluş Hali Ölçeği (DİOHÖ): Dijital iyi oluş halini ölçmek amacıyla Arslankara ve diğerleri (2022) tarafından 14-62 yaş aralığındaki bireyler üzerinde geliştirilmiştir. Ölçek 12 maddeden (2 adet tersten kodlanan madde; 11. madde ve 12. madde) ve 3 alt boyuttan (Dijital Tatmin, Güvenli ve Sorumlu Davranış, Dijital Refah) oluşmaktadır. Beşli likert türü bir ölçekle (1=Hiç yansıtmıyor, 5=Tamamen yansıtmıyor) puanlanmaktadır. Yapılan faktör analizi sonucuna göre ölçeğin 3 faktörlü yapısının toplam varyansın %49,36'sını açıkladığı ve uyum iyiliği analizlerinin iyi olduğu ve Cronbach's Alpha değerinin ,79 olarak rapor edilmiştir. Bu çalışmada dijital tatmin, güvenli ve sorumlu davranış ve dijital refah için hesaplanan Cronbach's Alpha değerinin sırasıyla ,80, ,77 ve ,66 olarak hesaplanmıştır. Genel dijital iyi oluş Cronbach's Alpha değeri ise ,81 olarak hesaplanmıştır.

Veri analizi

Toplanan verilerin analizinde öncelikle normallik analizi yapılmış ve verilerin normal dağıldığı tespit edilerek parametrik analizler ve betimsel istatistik analizler yapılmıştır.

Bulgular

Bu bölümde araştırmanın bulguları betimsel istatistikler, ilişkisel analizler ve yordayıcı istatistikler kapsamında sunulacaktır. Yapılan normallik analizleri sonucunda toplanan verilerin çarpıklık ve basıklık değerlerinin -1,5 ve +1.5 arasında olduğu görülmüş, verilerin normal dağıldığı yönünde değerlendirilmiş (Tabachnick ve Fidell, 2013) ve parametrik istatistik yöntemlerin kullanılması kararlaştırılmıştır.

Tablo 2. Ölçek Puan Ortalamalarının Yaş Gruplarına Göre Karşılaştırılması

	Yaş	N	\bar{X}	SS	Varyans Kaynağı	Kareler Top.	Sd	Kareler Ort.	F	P	Fark
RYDÖ	18-22 yaş	127	4,17	1,06	Grup arası Grup içi	1,22 428,963	2 368	,607 1,166	,521	,594	-
	23-29 yaş	133	4,04	1,16							
	30 yaş ve üstü	111	4,08	1,00							
PD	18-22 yaş	127	3,40	,84	Grup arası Grup içi	5,187 241,985	2 368	2,594 ,658	3,944	,020	3>1
	23-29 yaş	133	3,50	,78							
	30 yaş ve üstü	111	3,69	,80							
DT	18-22 yaş	127	3,63	,93	Grup arası Grup içi	,550 296,397	2 368	,275 ,805	,342	,711	-
	23-29 yaş	133	3,70	,88							
	30 yaş ve üstü	111	3,61	,88							
GSD	18-22 yaş	127	3,87	,88	Grup arası Grup içi	4,328 273,722	2 368	2,164 ,744	2,909	,056	-
	23-29 yaş	133	3,90	,89							
	30 yaş ve üstü	111	4,11	,80							
DR	18-22 yaş	127	3,12	,57	Grup arası Grup içi	,518 131,469	2 368	,259 ,357	,725	,485	-
	23-29 yaş	133	3,20	,59							
	30 yaş ve üstü	111	3,21	,60							

Not: RYDÖ = Riverside Yaşam Doymu Ölçeği, PD = Pozitif Duygulanım, DT = Dijital Tatmin, GSD=Güvenli ve Sorumlu Davranış, DR=Dijital Refah, *p<0,05.

Tablo 2 çalışmada kullanılan ölçek puanlarının ortalamalarının yaş gruplarına göre karşılaştırılması sunulmuştur. Buna göre yaşam doyumu, dijital tatmin, güvenli ve sorumlu davranış ve dijital refah puan ortalamalarının yaş gruplarına göre anlamlı olarak farklılaşmadığı (p>0,05) saptanmıştır. Pozitif duygulanım ve güvenli ve sorumlu davranış puan ortalamalarının yaş gruplarına göre anlamlı düzeyde farklılaştığı (p<0,05) tespit edilmiştir. Tespit edilen bu farklılığın 18-22 yaş ile 30 yaş üstü gruplar arasında olduğu, pozitif duygulanım ortalama puanının 30 yaş ve üstü grupta 18-22 yaş grubuna kıyasla anlamlı olarak daha yüksek olduğu saptanmıştır.

Tablo 3. Ölçek Puan Ortalamalarının Cinsiyete Göre Karşılaştırılması

	Cinsiyet	N	\bar{X}	SS	SD	T	P
RYDÖ	Kadın	205	4,25	1,11	370	3,114	,002
	Erkek	167	3,90	1,01			
PD	Kadın	205	3,50	,78	370	-,656	,542
	Erkek	167	3,55	,86			
DT	Kadın	205	3,64	,89	370	-,195	,826
	Erkek	167	3,66	,90			
GSD	Kadın	205	4,01	,83	370	1,449	,147
	Erkek	167	3,88	,91			
DR	Kadın	205	3,20	,59	370	1,023	,281
	Erkek	167	3,14	,60			

Not: RYDÖ = Riverside Yaşam Doyumu Ölçeği, PD = Pozitif Duygulanım, DT = Dijital Tatmin, GSD = Güvenli ve Sorumlu Davranış, DR = Dijital Refah, *p<0,05

Tablo 3 Çalışmada kullanılan ölçeklerin puan ortalamalarının cinsiyete göre karşılaştırması independent samples t-test ile yapılmıştır. Yapılan analiz sonuçlarına göre yaşam doyumu puan ortalaması cinsiyete göre farklılaşmaktadır (p<0,05). Buna göre, kadınların yaşam doyumu puan ortalamasının erkeklere kıyasla daha yüksek olduğu bulunmuştur. Olumlu duygulanım, dijital tatmin, güvenli ve sorumlu davranış ve dijital refah puan ortalamalarının cinsiyet açısından anlamlı bir farklılık göstermediği (p>0,05) tespit edilmiştir.

Tablo 4. Yaşam Doyumu ve Dijital İyi Oluş Hali Puan Ortalamalarının Eğitim Durumuna Göre Karşılaştırılması

	Eğitim Durumu	N	\bar{X}	SS	SD	F	p	Fark
RYDÖ	İlköğretim	15	4,39	,71	3 368	1,808	,145	-
	Ortaöğretim	67	3,93	,93				
	Önlisans	103	3,98	1,04				
	Lisans ve Üstü	187	4,19	1,16				
PD	İlköğretim	15	3,81	,98	3 368	,973	,405	-
	Ortaöğretim	67	3,59	,81				
	Önlisans	103	3,53	,82				
	Lisans ve Üstü	187	3,48	,80				
DT	İlköğretim	15	3,08	1,14	3 368	3,574	,014	4>1
	Ortaöğretim	67	3,51	,84				
	Önlisans	103	3,61	,99				
	Lisans ve Üstü	187	3,76	,82				
GSD	İlköğretim	15	3,38	1,02	3 368	4,412	,005	4>1
	Ortaöğretim	67	3,87	,91				
	Önlisans	103	3,84	1,01				
	Lisans ve Üstü	187	4,08	,72				
DR	İlköğretim	15	3,15	,26	3 368	1,295	,276	-
	Ortaöğretim	67	3,28	,67				
	Önlisans	103	3,21	,65				
	Lisans ve Üstü	187	3,12	,55				

Not: RYDÖ = Riverside Yaşam Doyumu Ölçeği, DT = Dijital Tatmin, GSD= Güvenli ve Sorumlu Davranış, DR=Dijital Refah, *p<0,05

Yaşam doyumu ve dijital iyi oluş hali puan ortalamalarının eğitim durumu ve çalışma durumuna göre karşılaştırılması One-Way ANOVA ile hesaplanmıştır (Tablo 4). Yapılan değerlendirmeye göre, yaşam doyumu, pozitif duygulanım ve dijital refah puan ortalamaları eğitim durumuna göre farklılaşmamaktadır (p>,05). Dijital tatmin ve güvenli ve sorumlu davranış puan ortalamalarının eğitim düzeyine göre farklılaştığı (p<,05) tespit edilmiştir. Buna göre, lisans ve üstü eğitim düzeyine sahip bireylerin dijital tatmin ile güvenli ve sorumlu davranış puan ortalamalarının ilköğretim düzeyine sahip katılımcılara kıyasla daha yüksek olduğu saptanmıştır.

Tablo 5. Ölçek Puanlarının İlişkisel Karşılaştırılması

	1	2	3	4	5
1.RYDÖ	1,00				
2.PD	,293**	1,00			
3.DT	,033	,364**	1,00		
4.GSD	,090	,349**	,563**	1,00	
5.DR	-,027	,159**	,133*	,129*	1,00

Not: RYDÖ = Riverside Yaşam Doymu Ölçeği, PD = Pozitif Duygulanım, DT = Dijital Tatmin, GSD = Güvenli ve Sorumlu Davranış, DR = Dijital Refah, DİOH = Dijital İyi Oluş Hali.

Ölçek puanlarının ilişkisel karşılaştırması Pearson Korelasyon katsayısı ile hesaplanmıştır. Katılımcıların yaşam doymu puanları ile pozitif duygulanım puanları olumlu ve anlamlı düzeyde ($r = ,293^{**}$) ilişkili iken dijital tatmin, güvenli ve sorumlu davranış ve dijital refah puanları ile anlamlı bir ilişkili bulunmamıştır. Pozitif duygulanım ile dijital tatmin ($r = ,364^{**}$), güvenli ve sorumlu davranış ($,349^{**}$), dijital refah ($,159^{*}$) puanları arasında olumlu yönde anlamlı düzeyde ilişki tespit edilmiştir. Değişkenler arasındaki olumlu yöndeki ilişki değişkenlerin birlikte arttığı ya da azaldığına işaret etmektedir. Bir diğer değişle, örneğin pozitif duygulanım düzeyi arttıkça dijital tatmin düzeyi de artmaktadır. Dijital tatmin ile güvenli ve sorumlu davranış ($r = ,563^{**}$) ve dijital refah puanları ($r = ,133^{**}$) pozitif yönde anlamlı bir ilişki göstermiştir. Güvenli ve sorumlu davranış puanı ile dijital refah ($r = ,129^{*}$) puanı olumlu yönde anlamlı bir ilişki göstermektedir (Tablo 5).

Tablo 6. Demografik Değişkenler ve Dijital İyi Oluş Düzeyinin Yaşam Doymu Düzeyine Etkisine İlişkin Regresyon Analizi

Değişken	B	SE	β	t	P
Sabit	4,318	,490	-	8,822	,000
Yaş	,001	,006	,012	,227	,821
Cinsiyet	-,334	,114	-,154	-2,933	,004
Eğitim Durumu	,035	,065	,028	,533	,594
DT	-,013	,076	-,011	-,177	,860
GSD	,103	,079	,083	1,309	,191
DR	-,079	,095	-,044	-,828	,408

N=371, R=,185, R2=,034, F=2,142, p=,048

Not: RYDÖ = Riverside Yaşam Doymu Ölçeği, PD = Pozitif Duygulanım, DT=Dijital Tatmin, Güvenli ve Sorumlu Davranış, DR= Dijital Refah, *p<0,05.

Katılımcıların dijital iyi oluş düzeylerinin yaşam doymu düzeylerini yordayıp yordamadığı çoklu doğrusal regresyon analizi ile test edilmiştir. Çoklu doğrusal bağlantı sorunu gibi regresyon varsayımları test edilmiş ve değişkenlerin regresyon analizi için uygun olduğu değerlendirilmiştir (Kim, 2019). Tablo 6 incelendiğinde katılımcıların sosyodemografik değişkenleri (yaş, cinsiyet ve eğitim durumu) ile dijital dijital iyi oluş düzeylerinin yaşam doymu düzeylerini anlamlı düzeyde yordamada anlamlı bir model oluşturduğu sonucuna ulaşılmıştır (R2=,034, F=2,142, p<,05). Buna göre katılımcıların demografik değişkenlerinden cinsiyet (B=-,154, t=-2,933, p=,004) değişkeninin yaşam doymununun anlamlı bir yordayıcısı olduğu, diğer bir deyişle erkeklerin yaşam doymu puanlarının kadınlara kıyasla daha düşük olduğu tespit edilmiştir. Buna karşın yaş, eğitim durumu ve dijital iyi oluş düzeylerinin yaşam doymu düzeylerini anlamlı olarak açıklamadığı saptanmıştır.

Tartışma ve Sonuçlar

Yaptığımız araştırma sonucunda yaşam doymu, pozitif duygulanım ve dijital iyi oluş düzeylerinin demografik değişkenlere göre farklılaşıp farklılaşmadığı değerlendirilmiştir. Buna göre yaşam doymu, dijital tatmin, güvenli ve sorumlu davranış ve dijital refah puan ortalamalarının yaş gruplarına göre anlamlı olarak farklılaşmadığı buna karşın pozitif duygulanım ile güvenli ve sorumlu davranış ortalama puanının 30 yaş ve üstü grupta 18-22 yaş grubuna kıyasla anlamlı olarak daha yüksek olduğu saptanmıştır. Ulaşılan bu bulguyu destekleyen ve desteklemeyen çalışmalar literatürde mevcuttur. Köylü'nün (2022) yapmış olduğu çalışmada yaşam doymunun yaşa göre anlamlı düzeyde farklılaştığı tespit edilmiştir. Bu çalışma sonucunda 25 yaş ve üzeri yaş aralığında yaşam doymunun daha yüksek olduğu belirlenmiştir. Dağ'ın (2019) yapmış olduğu çalışmada da yaşam doymunun yaş değişkenine göre farklılık gösterdiği saptanmıştır. Orta yaş ve üzeri kişilerle yürütülen bir başka çalışmada ise sosyal medya kullanımının yaşa

göre anlamlı düzeyde farklılaştığını bulunmuştur (Çelenk, 2020). Arslan ve Bektaş'ın (2019) gerçekleştirmiş olduğu bir çalışmada ise yaşam doyumunun yaş değişkenine göre bir farklılık gözlenmediği rapor edilmiştir. Pinquart ve Sörensen (2000) orta yaşlılarda yapmış olduğu çalışmaya göre olumlu duygulanım puanlarının yaşa göre farklılık göstermediğini belirtmiştir. Arslan vd. (2023) yapmış olduğu çalışmada dijital iyi oluş ve yaş arasında anlamlı bir farklılık olmadığını rapor etmiştir. Bu çalışma sonuçları genel olarak değerlendirildiğinde yaş arttıkça güvenli ve sorumlu davranışların arttığı ve pozitif duygulanım düzeyinin olgunlaştıkça artış gösterdiği söylenebilir. Bununla birlikte, 30 yaş ve üstü bireylerin daha genç kesime göre olgunlukla beraber olaylar ve yaşantılar karşısında daha pozitif bir tutum göstermeleri ve sorumluluk bilinçlerinin zamanla artmasından kaynaklı güvenli ve sorumlu davranışlar sergilemeye eğilimli olmalarının bu çalışmanın sonuçlarına yansdığı düşünülebilir.

Çalışma sonucunda yaşam doyumunu puan ortalamasının cinsiyete göre farklılaştığı görülmüştür. Buna göre, kadın katılımcıların yaşam doyumunu puan ortalamasının erkek katılımcılara kıyasla daha yüksek olduğu bulunmuştur. Olumlu duygulanım ve dijital iyi oluş düzeylerinin cinsiyet açısından anlamlı bir farklılık göstermediği tespit edilmiştir. Literatüre bakıldığında Deniz, Arslan, Özyeşil ve İzmirli (2012) üniversite öğrencilerine yönelik yapmış olduğu çalışmada pozitif duygulanım puanlarının cinsiyete göre anlamlı düzeyde farklılaştığı bulunmuştur. Yurcu'nun (2017) yapmış olduğu çalışmada da yaşam doyumunu ve cinsiyet arasında farklılaşma bulunmuştur. Dost (2007) üniversite öğrencilerine yönelik yapmış olduğu çalışmada yaşam doyumunun kadınlarda daha fazla olduğu bulgusuna ulaşılmıştır. Köylü (2022) yapmış olduğu çalışmada ise yaşam doyumunun kadınların lehine farklılık gösterdiği görülmektedir. Buna karşın Taşlıyan, Hırlak, Güler ve Gündoğdu (2018) yaşam doyumunu puanlarının cinsiyet değişkenine göre farklılaşmadığını tespit etmişlerdir. Arslan ve diğerleri (2023) üniversite öğrencilerine yönelik yapmış oldukları çalışmada dijital iyi oluş ve cinsiyet arasında anlamlı bir farklılığa rastlanmamıştır. Kara (2019) tarafından üniversite öğrencilerine ilişkin yapmış olduğu çalışmada ise dijital iyi oluş puanının cinsiyet değişkenine göre farklılaşmadığı bulunmuştur. Bu çalışmanın yaşam doyumunu ve cinsiyete yönelik bulgularının literatürle paralellik gösterdiği tespit edilmiştir. Kadınların yaşadıkları hayattan daha doyum sağladıkları ve bu durumun da yaşam doyumunu düzeyini yükselttiği söylenebilir. Özellikle toplulukçu kültürel yapının baskın olduğu bölgelerde kadınların aile içi rolleri, sosyal bağları güçlü tutma eğilimi ve destek sistemleri gibi faktörlerin kadınların yaşam doyumunu düzeylerini artırmada etkili olabileceği söylenebilir. Dijital iyi oluş açısından cinsiyetler arası farklılığa rastlanmaması dijital yaşamın kadın ve erkeklerde benzer deneyimlere yol açtığı, dijital iyi oluş düzeyini kadın ve erkeklerde etkileyen farklı aracı etkenlerin olduğu düşünülebilir.

Yaşam doyumunu, pozitif duygulanım ve dijital refah düzeyleri eğitim durumuna göre farklılaşmamaktadır buna karşın dijital tatmin ile güvenli ve sorumlu davranış düzeyleri eğitim düzeyine göre farklılaştığı tespit edilmiştir. Lisans ve üstü eğitim düzeyine sahip bireylerin dijital tatmin ile güvenli ve sorumlu davranış düzeylerinin ilköğretim düzeyindeki katılımcılara kıyasla daha yüksek olduğu saptanmıştır. Literatürde bu çalışma bulgularını destekleyen ve desteklemeyen çalışmalar olduğu görülmüştür. Göktaş ve Öztürk (2022) tarafından yapılan çalışmada eğitim durumuna göre internet bağımlılığı ve psikolojik iyi oluş düzeylerinin farklılaştığı saptanmıştır. Yurcu (2017) yapmış olduğu çalışmada bireylerin yaşam doyumlarının eğitim durumuna göre anlamlı düzeyde farklılaştığı tespit edilmiştir. Karakoç (2019) da benzer şekilde yaşam doyumunu puanlarının eğitim durumuna göre farklılaştığını tespit etmiştir. Buna karşın, Ata ve Ekinci (2020) tarafından yapılan çalışmada bu çalışma bulgularıyla benzer biçimde, yaşam doyumunu puanlarının eğitim durumuna göre farklılaşmadığı bulunmuştur. Yapılan bir çalışmada dijital bağımlılık ve iyi oluşun eğitim durumuna göre anlamlı düzeyde farklılaşmadığı tespit edilmiştir (Kaya, Vangölü, Marufoğlu ve Özdemir, 2023). Eğitim düzeyi arttıkça yaşın artması ve olgunluk seviyesi, hayata bakış açısı ve algılamada farklılıklara yol açabileceği ve yaşam doyumunda, duygulanım ve dijital iyi oluş düzeylerinde farklı aracı etkenlerin devreye girebileceği söylenebilir.

Çalışmamız sonuçlarına göre katılımcıların yaşam doyumunu ile pozitif duygulanım düzeyleri anlamlı ve olumlu yönde ilişkilidir. Bu bulgu olumlu duyguların bireyin yaşamından aldığı doyum düzeyini artırdığına yönelik önceki çalışmalarla örtüşmektedir. Yaşam doyumunu ile dijital tatmin, güvenli ve sorumlu davranış ile dijital refah puanları ile anlamlı bir ilişkili bulunmamıştır. Bu bulgu yaşam dijital iyi oluşun yaşam doyumunu üzerinde doğrudan bir etkisinin olamayabileceğini düşündürmektedir. Pozitif duygulanım ile dijital tatmin, güvenli ve sorumlu davranış, dijital refah puanları arasında olumlu yönde anlamlı düzeyde ilişki tespit edilmiştir. Dijital tatmin ile güvenli ve sorumlu davranış ve dijital refah puanları pozitif yönde anlamlı bir ilişki göstermiştir. Güvenli ve sorumlu davranış puanı ile dijital refah puanı olumlu yönde anlamlı bir ilişki göstermektedir. Literatürde bu bulguları destekleyen ve desteklemeyen çalışmalar mevcuttur. Literatüre bakıldığında, dijital iyi oluşun öznel iyi oluşa etkisinin incelendiği bir çalışmada dijital iyi oluş ve öznel iyi oluş arasında olumlu bir ilişki rapor edilmiştir. Bu bulgu sonucunda mutlu insanların yaşam doyumlarının da yüksek olduğu değerlendirilmesi yapılmıştır (Öztürk, 2018). İnternet bağımlılığının incelendiği bir diğer çalışmada ise internet bağımlılığının, iyi oluşu ve yaşam doyumunu negatif yönde etkilediği açıklanmıştır. İnternet bağımlılığında azalma yaşanırsa iyi oluş ve yaşam doyumunu puanlarında artış görüldüğü açıklanmıştır (Derin, 2013). Öztürk (2018) ise yapmış olduğu çalışmada pozitif duygulanım ve dijital iyi oluş arasında olumlu yönde bir ilişki bulmuştur. Yapılan

bir diğerk çalışmada ise bulgularımızın tam tersi yönünde sonuçlar elde edilmiştir. Buna göre sosyal medyada geçirilen zamanın fazla olması pozitif duygulanım üzerinde olumsuz yönde etkisi olduğunu açıklanmıştır (Karlıdağ, 2023). İyi oluş kavramı bütüncül bir yaklaşımdır ve yaşam doyumu, pozitif duygulanım ve dijital iyi oluş gibi kavramların bir araya gelmesinden oluşur. İyi oluşu oluşturan tüm bu kavramların birbirleri ile belirli bir düzeyde ilişkili olduğu söylenebilir.

Katılımcıların demografik değişkenlerinden cinsiyet değişkeninin yaşam doyumunun anlamlı bir yordayıcısı olduğu, erkeklerin yaşam doyumu puanlarının kadınlara kıyasla daha düşük olduğu tespit edilmiştir. Buna karşın yaş, eğitim durumu ve dijital iyi oluş düzeylerinin yaşam doyumu düzeylerini anlamlı olarak açıklamadığı saptanmıştır. Bu sonuç dijital iyi oluşun yaşam doyumunu doğrudan ve anlamlı bir biçimde açıklamadığını dijital iyi oluşun yaşam doyumunu üzerindeki etkisinin dolaylı ve bağlamsal olabileceğini işaret etmektedir. Literatürde dijital iyi oluş ile öznel iyi oluşun ilişkili olduğunu rapor eden çalışmalar (Huang, 2017) olmakla birlikte ilgili ilişkinin düşük ve önemsiz düzeyde olduğunu tespit eden çalışmalar (Orben ve Przyblski, 2019) ve ilişkinin kullanım amacı, süresi ve bağlamsal faktörlere bağlı olduğunu bildiren çalışmalar (Twenge, Spitzberg ve Campbell, 2019) da bulunmaktadır. Günlük yaş, tutum, yaşam kalitesi, duygusal durum, sosyal etkileşim gibi bireysel ve çevresel faktörlerin dolaylı etkiler ortaya çıkarması (Valkenburg, Meier ve Beyens, 2022; Livingstone ve Helsper, 2007) söz konusu olabilir. Bunula birlikte çalışmamızın bulguları cinsiyetin yaşam doyumu puanlarını anlamlı olarak yordadığına ilişkin bulgular (ör., Connolly, 2024) ile paralel yöndedir. Cinsiyetin doğrudan yaşam doyumu puanlarını etkilemediği ve dolaylı etkileri olduğuna dair bulgular (ör., Kim, Lee ve Dan, 2021) da söz konusudur. Cinsiyetin yaşam doyumu üzerindeki etkisinin doğrudan veya dolaylı olabileceğine ilişkin literatürde bulgular yer almaktadır. Bu bulgu, dijital iyi oluşun yaşam doyumunu üzerindeki etkisinin doğrudan olamayabileceğini ve aynı zamanda tek yönlü olamayabileceğini, farklı aracı etkenlerin söz konusu olabileceğini düşündürmektedir.

Sonuç olarak, pozitif duygulanım ile güvenli ve sorumlu davranışın 30 yaş ve üstü grupta daha yüksek olduğu, kadınların yaşam doyumu düzeylerinin daha yüksek olduğu, dijital tatmin ile güvenli ve sorumlu davranış değişkenlerinin lisans ve lisansüstü eğitim alan katılımcılarda daha yüksek olduğu, yaşam doyumu ile pozitif duygulanımın olumlu yönde ilişkili olduğu, pozitif duygulanım ile dijital iyi oluş halinin tüm boyutlarıyla olumlu yönde ilişkili olduğu ve dijital iyi oluş alt boyutlarının birbirleriyle olumlu yönde ilişkili olduğu tespit edilmiştir. Cinsiyetin yaşam doyumunun yordamasında anlamlı bir etkisi olduğu tespit edilmiştir. Bu araştırmanın sonuçları Kuzey Kıbrıs Türk Cumhuriyeti'nde yaşayan, 18 – 61 yaş arası olan, Türkçe konuşan bireyler ile ve çalışma kapsamında kullanılan ölçeklerle elde edilen veriler ile sınırlıdır. Ayrıca kolay ulaşılabilir örnekleme yöntemi kullanılarak yapılmış olan bu çalışmanın sonuçlarının genellenebilirliği sınırlıdır.

Bu çalışma sonucunda alanda çalışan uzmanlar ve gelecek çalışmalar için önerilerde bulunulmuştur. Alanda çalışan uzmanlar için öneriler: Teknolojik cihazların bilinçli kullanımı dijital iyi oluşu ve iyi oluşu olumlu yönde etkilediğinden teknolojik cihazların bilinçli kullanımıyla ilgili bilinçlendirme çalışmaları okul öncesinden başlayarak tüm eğitim kurumlarından çeşitli yaş aralıklarındaki bireylere yapılabilir. Okul öncesinden itibaren çocuklara, gençlere, çeşitli yaşlardaki velilere yönelik tüm bireylerin teknolojinin bilinçli ve sınırlı kullanımına yönelik seminerler verilebilir. Siber zorbalığı önleyici çalışmalar (psiko-eğitimler, seminerler) yapılabilir. Teknolojinin bilinçli kullanımıyla ilgili genel topluma farklı yaş gruplarıyla farkındalık çalışmaları yapılabilir. Gelecek çalışmalar için öneriler: 18-61 yaş grubu dışındaki yaş gruplarının dijital iyi oluşları değerlendirilebilir. Dijital iyi oluşu arttırmaya yönelik etkili yolların araştırıldığı deneysel çalışmalar planlanabilir. Aynı çalışma farklı bölgelerde yaşayan insanlar üzerinde yapılarak kültürlerarası karşılaştırmalar gerçekleştirilebilir. Yapılan çalışmadan farklı değişkenler ele alınarak ve aracılık analizleri gibi farklı yöntemlerle dijital iyi oluş ile ilgili araştırmalar yapılabilir.

Beyanlar

Etik kurul beyanı: Kıbrıs İlim Üniversitesi Etik Kurulu'ndan onay alınmıştır, (Karar no: 2024/03.004, tarih: 20.03.2024).

Yazarlık katkıları:

Konsept: Alıcı. **Dizayn:** Alıcı, Sabır. **Veri Toplama veya İşleme:** Sabır. **Analiz veya Yorumlama:** Alıcı. **Literatür Taraması:** Sabır. **Yazan:** Alıcı, Sabır.

Çıkar Çatışması Beyanı: Yazarların bu makale ile ilgili olarak herhangi bir çıkar çatışması yoktur.

Finansal Destek: Çalışmamız için hiçbir kurum ya da kişiden finansal destek alınmamıştır.

Kaynaklar

ARSLAN, A., FİLİZ, F., & GÜL, H. (2023). Bireysel yenilikçiliğin dijital iyi oluşa etkisinin incelenmesi. *Nevşehir Hacı Bektaş Veli Üniversitesi SBE Dergisi*, 13(4), 2110-2134. <https://doi.org/10.30783/nevsosbilen.1288085>

- ARSLAN, İ., & BEKTAŞ, H. (2019). Üniversite öğrencilerinin yaşam doyumunun ölçülmesi. *İstanbul Gelişim Üniversitesi Sağlık Bilimleri Dergisi* (8), 767-784. <https://doi.org/10.38079/igusabder.587380>
- ARSLANKARA, V. B., DEMİR, A., ÖZTAŞ, Ö. & USTA, E. (2022). Digital well-being scale validity and reliability study. *Journal of Teacher Education and Lifelong Learning (TELL)*, 4(2), 263-274.
- ATA, Z. & EKİNCİ, N. (2020). Yaşlı bireylerde yaşam doyumunu: İzmir’de bir sağlıklı yaş alma merkezi örneği. *İzmir Kâtip Çelebi Üniversitesi İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesi Dergisi*, 3(1), 1 – 16.
- BAĞCI, Z., & KOLBAŞI, E. (2019). İş doyumunu ve yaşam doyumunu ilişkisi: bir kamu kurumu üzerinde analitik bir araştırma. *Anemon Muş Alparslan Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 7(4), 119-123. <https://doi.org/10.18506/anemon.471496>
- BRIEF, A.P., BUTCHER, A. H., GEORGE, J. M. & LINK, K. E. (1993). Integrating bottom-up and top-down theories of subjective well-being: The case of health. *Journal of Personality and Social Psychology*, 64(4), 646-653.
- BUCKINGHAM, S., TU, G., ELLIOTT, L., POOLE, R., WALKER, T., BLAND, E., & MORRISEY, K. (2023). *BMC Public Health*, 23. <https://doi.org/10.1186/s12889-023-16875-2>.
- CONNOLLY, F. F. (2024). Gender and height are associated with life satisfaction through psychosocial factors: findings from sweden. *Scandinavian Journal of Psychology*, 1-16. <https://doi.org/10.1111/sjop.70000>
- ÇELENK, (2020). *Sosyal medya kullanımı ile yaşam doyumunu arasındaki ilişki: Sakarya Üniversitesi örneği* (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Sakarya Üniversitesi, Sakarya.
- DAĞ, A. (2019). *Spor merkezi çalışanlarının özel iyi oluş düzeylerinin iş ve yaşam doyumunu üzerine etkisi: Sakarya ili örneği* (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Sakarya Uygulamalı Bilimler Üniversitesi, Sakarya.
- DENİZ, M. E., ARSLAN, C., ÖZYEŞİL, Z., & İZMİRLİ, M. (2012). Öz-Anlayış, Yaşam Doyumu, Negatif ve Pozitif Duygu: Türk ve Diğer Ülke Üniversite Öğrencileri Arasında Bir Karşılaştırma. *Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 1(23), 428-446.
- DERİN, S. (2013). *Lise öğrencilerinde internet bağımlılığı ve öznel iyi oluş* (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Hacettepe Üniversitesi, Ankara.
- DOST, M. T. (2007). Üniversite öğrencilerinin yaşam doyumunun bazı değişkenlere göre incelenmesi. *Pamukkale Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 2(22).
- GENÇÖZ, T. (2000). Positive and negative affect Schedule: A study of validity and reliability. *Turkish Journal of Psychology*, 15(46), 19-26.
- GÖKTAŞ, P. & ÖZTÜRK, F. (2022). Üniversite öğrencilerinin internet bağımlılığı ile psikolojik iyi oluş düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Vizyoner Dergisi*, 13(36), 1097-1116.
- HEPONIEMI, T., GLUSCHKOFF, K., LEEMANN, L., MANDERBACKA, K., AALTO, A. M., & HYPÖNEN, H. (2021). Digital inequality in Finland: Access, skills and attitudes as social impact mediators. *New Media & Society*, 25(9), 2475-2491. <https://doi.org/10.1177/14614448211023007>.
- HUANG, C. (2017). Time spent on social network sites and psychological well-being: A meta-analysis. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, 20(6), 346-354. <https://doi.org/10.1089/cyber.2016.0758>.
- KARA, D. N. (2019). Üniversite öğrencilerinin dijital iyi oluş hallerinin değerlendirilmesi (Yayımlanmamış doktora tezi). Yakın Doğu Üniversitesi, Lefkoşa.
- KARAKOÇ, Y. (2019). *Emeklilerin yaşam doyumunu, benlik saygısı ve sosyal istenirlik düzeylerinin incelenmesi* (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Yakın Doğu Üniversitesi, Lefkoşa.
- KARASAR, N. (2015). *Bilimsel araştırma yöntemi*. Ankara: Nobel
- KARLIDAĞ, A. (2023). *Yetişkinlerde yalnızlık, duygu düzenleme ve günlük sosyal medya kullanım süresinin incelenmesi* (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Bursa Uludağ Üniversitesi, Bursa.
- KAYA, Z., VANGÖLÜ, M. S., MARUFOĞLU, M., & ÖZDEMİR, M. (2023). An investigation of high school students' levels of digital addiction and well-being according to some variables. *International Journal of Educational Research*, 14(1), 117-138. DOI: <https://doi.org/10.19160/e-ijer.1173642>
- KERMEN, U., İLÇİN TOSUN, N., & DOĞAN, U. (2016). Yaşam doyumunu ve psikolojik iyi oluşun yordayıcısı olarak sosyal kaygı. *Eğitim Kuram ve Uygulama Araştırmaları Dergisi*, 2(1), 20-29.
- KIM, J. H. (2019). Multicollinearity and misleading statistical results. *Korean Journal of Anesthesiol*, 72(6), 558-569. <https://doi.org/10.4097/kja.19087>.
- KIM, J., LEE, M., & DAN, H. (2021). Gender Differences in Factors Affecting Life Satisfaction of the Elderly with Multimorbidity in Korea. *Nursing Reports*, 11(1), 54-63. <https://doi.org/10.3390/nursrep11010006>.

KÖYLÜ, A. Ü. (2022). Üniversite öğrencilerinin *yaşam doyumu ve serbest zaman doyumlarının incelenmesi* (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Karamanoğlu Mehmetbey Üniversitesi, Karaman.

LIVINGSTONE, S., & HELSPER, E. J. (2007) Gradations in digital inclusion: Children, young people and the digital divide. *New Media & Society*, 9, 671-696. <https://doi.org/10.1177/1461444807080335>.

MARGOLIS, S., SCHWITZGEBEL, E., OZER, D. J., & LYUBOMIRSKY, S. (2018). A new measure of life satisfaction: The Riverside life satisfaction scale. *Journal of Personality Assessment*. doi:10.1080/00223891.2018.1464457.

OECD. (2019). *How's life in the digital age? Opportunities and risks of the digital transformation for people's well being*. OECD Publishing, Paris. <https://doi.org/10.1787/9789264311800-en>.

OO, K. T., JONAH, K., & THİN, M. M. Z. (2023). A systematic review of the pros and cons of digital pollution and its impact on the environment. *Journal of Sustainability and Environmental Management*, 2(1), 61-73. <https://doi.org/10.3126/josem.v2i1.53118>.

ORBEN, A., & PRZYBLSKI, A. K. (2019). The association between adolescent well-being and digital technology use. *Nature Human Behaviour*, 3, 173-182. <https://doi.org/10.1038/s41562-018-0506-1>.

ÖZEN, G., & CURUN, F. (2022). İlişki Doyumu ve Yükleme Biçimleri İlişkisi: Olumlu ve Olumsuz Duygulanımın Aracı Rolü. *Kıbrıs Türk Psikiyatri ve Psikoloji Dergisi*, 4(1), 65-74. <https://doi.org/10.35365/ctjpp.22.1.07>

ÖZGÜR, G., BABACAN GÜMÜŞ, A. & DURDU, B. (2010). Evde ve yurttan kalan üniversite öğrencilerinde yaşam doyumu. *Psikiyatri Hemşireliği Dergisi*, 1(1), 25- 32.

ÖZTÜRK, E. (2018). Dijital devrimin güncel kavramlarından biri de dijital iyi oluş mu? (Bir ölçek geliştirme çalışması). 6. *Uluslararası Öğretim Teknolojileri ve Öğretmen Eğitimi Sempozyumu*. Edirne.

PINQUART, M. & SÖRENSEN, S. (2000). Influences of socioeconomic status, social network, and competence on subjective well-being in later life: A meta-analysis. *Psychology and Aging*, 15(2), 187–224. <https://doi.org/10.1037/0882-7974.15.2.187>

SEKELOVÁ, I., KORBA, P., KOŠČÁKOVÁ, M., & AL-RABEEI, S. (2023). Digital well-being and satisfaction of university students with online education. In: Knapcikova, L., Zohrehvandi, S. (eds). *9th international conference on mobility, IoT and smart cities. Mobility IoT 2022.EAI/Springer Innovations in communication and computing*. Springer, Cham. https://doi.org/10.1007/978-3-031-28225-6_3

SORIANO-MOLINA, E., LIMİÑANA-GRAS, R. M., PATRÓ-HERNÁNDEZ, R. M., & RUBIO-APARICIO, M. (2025). The Association Between Internet Addiction and Adolescents' Mental Health: A Meta-Analytic Review. *Behavioral Sciences*, 15(2), 116. <https://doi.org/10.3390/bs15020116>.

TABACHNICK, B. G., & FIDELL, L.S. (2001). *Using multivariate statistics* (4th ed.). Boston: Allyn and Bacon.

TAŞLIYAN, M., HIRLAK, B., GÜLER, B. & GÜNDOĞDU, E. (2018). İnternet bağımlılığı, yaşam doyumu ve bazı demografik değişkenler arasındaki ilişkiler. *İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesi Dergisi*, 2(2), 166-179.

TWENGE, J. M. & 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. <https://doi.org/10.1016/j.pmedr.2018.10.003>.

TWENGE, J. M., SPITZBERG, B. H., & CAMPBELL, W. K. (2019). Less in-person social interaction with peers among U.S. adolescents in the 21st century and links to loneliness. *Journal of Social and Personal Relationships*, 36(6), 1892-1913. <https://doi.org/10.1177/0265407519836170>.

TOPALOĞLU, M. (2020). Eğitimde dijital dönüşüm: mobil öğrenmenin mental iyi oluş düzeyi açısından incelenmesi. *Trakya Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 22(1), 65-78. <https://doi.org/10.26468/trakyasobed.492918>

YURCU, G. (2017). Rekreatif faaliyet katılım alanlarına göre bireylerin öfke ifade tarzlarının negatif-pozitif duygulanım ve yaşam doyumları üzerindeki etkisi. *Vizyoner Dergisi*, 8(18), 26-40.

WATSON, D., CLARK, L. A., & TELLEGEN, A. (1988). Development and validation of brief measures of positive and negative affect: PANAS scales. *Journal of Personality and Social Psychology*, 54(6), 1063-1070.

VALKENBURG P.M., MEIER A., & BEYENS I. (2022). Social media use and its impact on adolescent mental health: An umbrella review of the evidence. *Current Opinion in Psychology*, 44, 58-68. <https://doi.org/10.1016/j.copsyc.2021.08.017>.

Summary

Digital tools has positive and negative effects on human life, and it also affects individuals' emotions, life satisfaction and digital well-being. Whether people have equal opportunities in terms of age, gender, education, and socio-economic status in accessing the internet and using digital technologies, and the effects of inequality on people's well-being are a matter of debate. The use of the internet and various digital technologies affects and changes social interaction in

human life. Establishing social interaction increases the quality of an individual's life. Good living conditions contribute to well-being. One of these living spaces that contributes to well-being and therefore life satisfaction has emerged as the digital space. This study aims to examine the interaction between positive emotions, life satisfaction and digital well-being.

Data was collected via Google Forms. During the data collection phase, participants were given written informed consent regarding the process and data was collected from those who agreed to participate in the study/volunteered. This study was conducted with a relational screening design within the scope of the quantitative method. 372 people (18-61 age, 27.78±9.18) were reached using the relational screening design and the easily accessible sampling method. In order to collect data personal information form, the Positive Negative Affect Scale, the Riverside Life Satisfaction Scale and the Digital Well-Being Scale was used. According to the result of the factor analysis, it was reported that the 3-factor structure of the scale explained 49.36% of the total variance and the goodness of fit analyzes were good and the Cronbach's Alpha value was .79. In this study, the Cronbach's Alpha value calculated for digital satisfaction, safe and responsible behavior, and digital well-being was calculated as .80, .77, and .66, respectively. The Cronbach's Alpha value for general digital well-being was calculated as .81.

It was found that positive affect and safe and responsible behavior were higher in the 30-year-old and older group, women had higher life satisfaction levels, digital satisfaction and safe and responsible behavior variables were higher in participants with undergraduate and graduate education, life satisfaction was positively correlated with positive affect, positive affect was positively correlated with all dimensions of digital well-being, and digital well-being sub-dimensions were positively correlated with each other. The results of this research are limited to individuals living in the Turkish Republic of Northern Cyprus, individuals between the ages of 18 and 70, individuals speaking Turkish, and the data obtained with the scales used in the study. Since the conscious use of technological devices positively affects digital well-being and well-being, awareness-raising studies can be conducted on the conscious use of technological devices. Seminars can be given to children, young people and parents starting from preschool on the conscious and limited use of technology by children. Cyberbullying prevention studies can be conducted. Awareness studies can be conducted for the general public on the conscious use of technology. Experimental studies investigating effective ways to increase digital well-being can be planned. The same study can be conducted on people living in different regions and cross-cultural comparisons can be made.