

İŞ AKIŞ DENEYİMİNİN DİJİTAL BAĞIMLILIĞA ETKİSİ ÜZERİNE BİR ARAŞTIRMA¹

²Serdar DAŞCI

³Gamze Ebru ÇİFTÇİ

ÖZ

Bu çalışmanın amacı, öğretmenlerde iş akış deneyiminin dijital bağımlılığa etkisini incelemektir. Araştırmanın örneklemini, Çorum il merkezinde Milli Eğitim Müdürlüğünde çalışan rastgele belirlenmiş 351 öğretmen oluşturmuştur. Veriler IBM SPSS programı ile $p<0,05$ anlamlılık düzeyinde değerlendirilmiştir. Verilerin değerlendirilmesinde tanımlayıcı istatistiksel analizler (sayı, yüzde, ortalama, standart sapma), değişkenler ile demografik özelliklerin karşılaştırılmasında bağımsız örneklem t testi ve tek yönlü varyans analizleri, post-hoc analizler ve ilişki arayıcı regresyon analizi kullanılmıştır. İş akış deneyimi, işe adanma, işten zevk alma ve içsel motivasyon boyutlarıyla bireyin yaptığı işe tam olarak odaklanmasını ve bundan tatmin olmasını ifade etmektedir. Dijital bağımlılık ise aşırı kullanım, bırakamama ve negatif hayat kalitesi gibi boyutlarla bireylerin teknolojiye yönelik kontrolsüz kullanım eğilimlerini ve bunun olumsuz sonuçlarını tanımlamaktadır. Bu çalışmada, öğretmenlerde iş akış deneyiminin dijital bağımlılık üzerindeki etkisi incelenmiştir. Araştırma bulgularında iş akış deneyiminin dijital bağımlılık üzerinde negatif bir etkisi olduğu görülmüştür. Ayrıntılı analizler sonucu, iş akış deneyimi alt boyutlarından işe adanma ile dijital bağımlılık alt boyutlarından aşırı kullanım, bırakamama ve negatif hayat kalitesi boyutları arasında; ayrıca iş akış deneyimi alt boyutlarından işten zevk alma ve motivasyon boyutları ile dijital bağımlılık boyutlarından aşırı kullanım ve bırakamama alt boyutları arasında negatif yönlü ve anlamlı bir ilişki olduğunu göstermiştir. Ancak iş akış deneyimi alt boyutu olan işten zevk alma ve motivasyon alt boyutu ile dijital bağımlılık alt boyutlarından negatif hayat kalitesi arasında anlamlı bir ilişki olmadığı tespit edilmiştir. Yine araştırma bulgularına göre çalışanların demografik özellikler bakımından cinsiyet ve medeni durumun iş akış deneyimi ve dijital bağımlılık düzeyleri üzerinde bir anlamlı bir farklılık olmadığı fakat yaş, meslek ve çalışma süresi arasında anlamlı farklılıklar olduğu görülmüştür.

Anahtar Kelimeler: Akış, İş Akış deneyimi, Bağımlılık, Dijital Bağımlılık

Jel Kodları: 111608

¹ Bu çalışma, Hitit Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü İnsan Kaynakları Anabilim Dalında Doç.Dr. Gamze Ebru ÇİFTÇİ danışmanlığında Serdar DAŞCI tarafından 2025 yılında tamamlanan yüksek lisans tezinden üretilmiştir.

² Bilim. Uzm. Hitit Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, İnsan Kaynakları Anabilim Dalı, serdardaşci@gmail.com, Orcid No: 0000-0003-4649-4707.

³ Doç.Dr. Hitit Üniversitesi, Sungurlu MYO, Yönetim ve Organizasyon Bölümü, gamzeebruciftci@hitit.edu.tr, Orcid No: 0000-0003-4271-6376.

RESEARCH ON THE EFFECT OF WORKFLOW EXPERIENCE ON DIGITAL ADDICTION

ABSTRACT

The purpose of this study is to examine the impact of teachers' workflow experience on digital addiction. The study sample consisted of 351 randomly selected teachers working at the National Education Directorate in Çorum province center. Data were analyzed using IBM SPSS at a significance level of $p < 0.05$. Descriptive statistical analyses (number, percentage, mean, standard deviation) were used to analyze the data. Independent samples t-tests, one-way analyses of variance, post-hoc analyses, and correlational regression analyses were used to compare variables and demographic characteristics. Workflow experience refers to an individual's full focus on and satisfaction with their work, encompassing the dimensions of work engagement, enjoyment, and intrinsic motivation. Digital addiction, on the other hand, describes individuals' uncontrolled tendency to use technology and its negative consequences, encompassing dimensions such as excessive use, inability to quit, and negative quality of life. This study examined the impact of workflow experience on digital addiction in teachers. The research findings revealed that workflow experience has a negative impact on digital addiction. Detailed analyses revealed a negative and significant relationship between the sub-dimensions of workflow experience (work engagement) and the sub-dimensions of digital addiction (overuse, inability to quit, and negative quality of life); as well as between the sub-dimensions of workflow experience (work enjoyment and motivation) and the sub-dimensions of digital addiction (overuse and inability to quit). However, no significant relationship was found between the sub-dimension of workflow experience (work enjoyment and motivation) and the sub-dimension of digital addiction (negative quality of life). Furthermore, the research findings revealed that there were no significant differences in the levels of workflow experience and digital addiction based on demographic characteristics such as gender and marital status, but there were significant differences across age, profession, and length of service.

Keywords: Flow, Work Flow Experience, Addiction, Digital Addiction

Science Code: 111608

GİRİŞ

Dünya büyük bir hızla değişmekte ve bu değişime uymak isteyen işletmeler sundukları mal ve hizmetleri yenileyerek geleceğe yönelik strateji geliştirme yarışına girmektedir. Bu yarışta başarılı olmak içinde örgütsel bir sinerji ve hareketin olması büyük önem taşımaktadır. Bu bağlamda, bütün çalışanlardan tam bir verim alabilmek için çalışanların yenilik ve yaratıcı özellikleri, yapılan işlere ve hedeflere tam olarak odaklanmasının daha önemli olduğunu göstermektedir. Her insan belli yeteneklerle dünyaya gelmiştir, bu yeteneklerin ortaya çıkması için, bireyin bizzat üretmesine fırsat verecek üretim ortamlarının yaratılması gerekmektedir. Böylece çalışanların yaptıkları işe tam odaklanmaları sağlanabilir. Tam bir odak sağlamak için ise çalışanın görev esnasında bir akış deneyimi yaşaması oldukça önemlidir. Kavram olarak iş akış deneyimi, bireyin tamamen işe odaklanarak yaptığı işten tatmin olmasını sağlamaktadır (Atombo vd., 2017). İş akış deneyimi, akış teorisinden ortaya çıkmıştır. Akış teorisi 1975 yılında Csikszentmihalyi'nin yaptığı çalışmaların sonucunda oluşturulmuştur.

Çalışmanın diğer bir değişkeni olan ve iş akışı ile aralarında anlamlı bir ilişki olduğu varsayımıyla incelenecek olan dijital bağımlılık konusu da bireylerin üretkenliği açısından oldukça önemlidir. Dijital bağımlılık, teknolojinin yaygınlaşmasıyla birlikte ortaya çıkan ve bireylerin dijital araçları ve platformları aşırı ve kontrolsüz bir şekilde kullanmasıyla karakterize edilen bir durumdur (Yengin, 2019). En yaygın türleri arasında internet bağımlılığı, sosyal medya bağımlılığı, dijital oyun bağımlılığı, televizyon bağımlılığı ve akıllı telefon bağımlılığı bulunmaktadır. Bu bağımlılık türlerinin her biri, farklı dijital platformlara ve araçlara yönelik aşırı ilgiyi ve kullanımı ifade etmektedir (Korkmaz, 2023). Dijital bağımlı bir bireyde; iş veriminde düşme, yorgunluk, halsizlik, uykusuzluk, stres, aile içi ilişkilerde bozulma, akademik sorunlar ve sosyal izolasyon gibi çeşitli problemler gelişebilmektedir. Ayrıca, dijital bağımlılık depresyon, dürtüsellik, yalnızlık, uyku kalitesi düşüklüğü, öz-saygı eksikliği ve akademik performansta düşüş gibi psikolojik ve sosyal sorunlara da yol açabilmektedir (Savcı ve Aysan, 2017). Bağımlılığın bu sorunlara sebep olmadan, akış süreci bozulmadan yönetilebilmesi büyük önem taşımaktadır. Şahin ve Karahan'a (2021) göre, akış deneyimi ile dijital bağımlılık arasında karmaşık bir ilişki olduğu düşünülmektedir. Nitekim, akış teorisi unsurlarından olan eğlence, konsantrasyon, tele varoluş ve zaman algısında bozulma faktörlerinin dijital bağımlılık üzerinde etkisi olabilmektedir. Yine, akış teorisindeki tekrar etme eğilimi, bilgi teknolojileri kullanımına yönelik bağımlılık oluşmasına neden olabilmektedir. Ayrıca özellikle dijital oyun bağımlılığında siber oyunlar oynanırken akış deneyimi yaşayan bireylerde de bağımlı olma riski artabilmektedir (Şahin ve Karahan, 2021).

Bu çalışmada ise, iş akış deneyimi ile dijital bağımlılık arasındaki ilişki araştırılmakta ve akışın dijital bağımlılığa etkileri çalışanlar üzerinden ortaya konmaya çalışılmaktadır. Teknolojinin gelişimiyle birlikte bu dijital bağımlılıkta artmakta ve farklı türleri de ortaya çıkmaktadır. Bu nedenle dijital bağımlılık günden güne büyük sorun olmaya başlamaktadır. Bu sorun ise büyüdükçe içinden çıkılmaz bir hal alabilmekte bazı insanların hayatını esir alabilmektedir. Özellikle, karar alma süreçlerinin odağına bağımlılığı koyan kişilerin yaşamları büyük tehdit altına girmektedir. Genel olarak dijital bağımlılık konusunda yapılan çalışmalar dijital bağımlılığın bireyler üzerindeki etkileri ve sonuçları ile ilgili olmaktadır. Bu çalışma ise çalışanların kendilerine tam olarak işe verdiklerinde, akış deneyimini yaşayacakları ve dijital bağımlılık yaratacak argümanlara yönelmeyecekleri hipotezine dayandırılmıştır. Bu bağlamda iş akış deneyiminin dijital bağımlılığa etkisi nicel bir araştırma yöntemi ile incelenmiştir.

1. İŞ AKIŞ DENEYİMİ

Akış teorisi uzun yıllardır varlığından haberdar olunan, köklerinin Taoizm ve Budizm gibi inançlara dayandığı ve bu inançların öğretilerine konu olan bir düşünceyi kapsamaktadır (Csikszentmihalyi, 2018). 1975 yılında yayınlanan Mihaly Csikszentmihalyi'nin çalışmasında iddia

ettiği akış teorisi, kişilerin yaşamlarında karşılaştıkları sorunlara en uygun çözümlerin bulunmasına yönelik bir süreç olarak tanımlamıştır. Akış teorisi aynı zamanda kişilerin yapmış oldukları işten bağımsız olarak, işin yapılma anında anlık konsantrasyon ve mutluluk durumlarını inceleyen bir kavram olarak kullanılmaktadır. Akış Teorisi, Planlı Davranış Teorisi ile insan davranışını açıklamak için iyi belgelenmiş bir kavramdır (Atombo vd., 2017). Akış (ya da daha ılımlı bir mikro akış) hemen hemen herkesin, eski kapasitesini aşarak özellikle performansı zirveye çıktığında, zaman zaman yaşadığı bir deneyim olduğunu söylemek mümkündür (Goleman, 1996).

Zaman vd., (2010) göre, bireyler bilinçli ya da bilinçsiz akış deneyimini defalarca kez hayatlarında yaşarlar ve akış gerçekleştiği an birey, fiziksel ve bilişsel olarak odaklanılan işe o kadar fazla bağlanmıştır ki zamanı unutmakla birlikte mükâfat beklentisi olmadığı halde süreç sonunda insan kendi yaptığı işe verir. Bu bağlamda bu konuda araştırma yapan bilim insanları, akış için en önemli iki öncülün; zevk ve konsantrasyon olduğunu ortaya koyan çeşitli akış kavramlarını öne sürmüşlerdir (Zaman vd., 2010). Bu bağlamda, algılanan zevk ve konsantrasyon, akış kavramının bir alt kümesidir. "insanların tam bir katılımla hareket ettiklerinde hissettikleri bütünsel his ve deneyim o kadar zevklidir ki, insanlar bunu yapmak uğruna büyük bir maliyetle bile yapacaklardır" (Chen vd., 2017). Atalay (2019) göre, akış veya akışa bırakmak, boş vermek olmamakla birlikte tam tersi her şeyin gelip geçici olduğunu kavramak, tutunduğumuz şeylerle özdeşleşmemektir; yaşamda çok fazla tutunduğumuz şeyler her ne ise bunları fark edebilmek, geçmiş ve geleceği iyi anlamak ve andan koparan bu zaman kavramları ile aramıza mesafe almaktır. Bunları yapabilmenin en iyi yolu ise şimdiki ana odaklanmaktır (Atalay, 2019).

Akış teorisi, akışa ulaşmanın bir yolunu sunmamakta sadece deneyimin şartları ve niteliklerini belirterek, bilinç üzerinde kontrole ulaşmayı sağlamaktadır. İçsel ve dışsal motivasyonlar, birçok araştırmada geniş çapta ele alınmıştır. İçsel motivasyon, bir görevi sadece zevkli ve ilginç bulduğu için yapma eğilimi; dışsal motivasyon, ödül veya ceza beklentisi nedeniyle görevlere katılma eğilimidir (Deci ve Ryan, 1985). Nakamura ve Csikszentmihalyi (2002) göre, kişiden kişiye akış deneyimi farklılıklar göstermekle birlikte, bir kişinin spor ya da oyun gibi açık amaçları olan ve geri bildirim alınabilen eylemlerde akışı görebilme ihtimali daha fazla olabilmektedir. Bir strateji oyunu bir insanın ilgisini daha fazla çekebilmekte iken başka bir insanın ilgisini daha az çekebilmekte kişilerin de içsel motivasyonları ve deneyimleri de bu nedenden farklılıklar gösterebilmektedir (Nakamura ve Csikszentmihalyi, 2002). Fakat fertlerin önceden yaşamış oldukları deneyimlerin akışı kolaylaştırabilmesi için yeterli deneyim ve geçmiş bağların güçlü olması gerektiği düşünülmektedir. Jackson ve Csikszentmihalyi (1999) akışın sonradan öğrenilebilecek bir durum olmadığını, deneyimde önceden tahmin edilen akış gerçekleşmesi bile akışın ön şartları iyileştirildiğinde akış gerçekleşme olasılığının yükseleceğini iddia etmişlerdir (Wrigley ve Emmerson, 2013). Akış teorisi, yüksek zorluk ve yüksek beceri aktivitelerinin içsel motivasyonun zirve yaptığı bir duruma yol açtığını öngörür (Moneta, 2004).

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

olduğunu hissederler (Rettie, 2001). Csikszentmihalyi'ye (2018) göre akış teorisinde bilincin çok önemli rolü vardır özellikle bilincin yönetilebiliyor olması oldukça kilit bir noktadır. Bu bağlamda, bilinci kontrol edebilmek veya yönlendirebilmek sonradan kazanılabilecek bir yetenek ya da öğrenilebilen bir bilgi değilse, bilinci tanımlayabilmek ve nasıl çalıştığını anlayabilmek için daha fazla detaylandırılması gerekmektedir. Akış sırasında duygular sadece denetim altında ve yönlendirilmekte değildir, aynı zamanda olumlu, enerji yüklü ve yapı makta olan işle uyumludur bu nedenle belki de duyguların tamamen performans ve öğrenimin hizmetine verilmesi (Goleman,1996).

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

Akış meydana gelmesi için zorluk derecesinin de belirleyici olduğu bilinmektedir. Zorluk derecesi çok yüksek olduğunda akış engellenebilmektedir. Bu nedenle zorluk dengesi önemli bir belirleyicidir. Örneğin, Wrigley ve Emmerson (2013), tarafından yine zorluk derecesi ve akış deneyimi ilişkisi ile ilgili öğrencilere yönelik yapılan ve canlı müzikte akışın ölçülmesi çalışmasında yapılan bir deneyde, deneye katılan öğrencilerin büyük bir bölümünün performansları incelenmiş, öğrencilerin akışa ulaşmada zorlandıkları ortaya çıkmıştır. Deneye katılan öğrencilerin yetenekleri performans zorluğunu aşabilecek kadar iyi olmadıklarına inandıklarını ve aynı zamanda öğrencilerin çoğunluğunun performans sınavlarını sevmediklerini belirtmiştir (Wrigley ve Emmerson, 2013). Akışın ortaya çıkabilmesi için kişinin deneyime konsantre olmasını sağlayan önemli ikinci şart açık amaçların belirlenmesidir (Csikszentmihalyi, 2018). Voleybol, boks, futbol, dama vb. rekabet gerektiren oyunlarda amaçlar açık seçik ortaya konduğundan akışa girmek bir hayli kolay olmaktadır. Belirlenen amaçların net ve açıkça ortaya konması rekabet içindeki oyuncuyu odaklanacağı noktayı küçültür ve tam yoğunlaşmayla görevin üstlenilmesini sağlar. Bu nedenle benzer oyunlarda amaçların ve kuralların açık olduğu durumlarda oyuncular oyunu oynarken küçülttükleri dünyalarının içinde tek bir odağı belirlemektedir. “Beynimiz dünyaya bakış açımızı inşa ederken neye odaklandığımızdan yola çıkıyor”. Bu bilinçli odaklanma, bireylerin dikkat denetimini ele geçirerek bir biçimde sürekli karşılımlarına çıkan birçok gereksiz şeyi göz ardı edebilmelerini sağlamaktadır (Newport, 2018).

1.1 İş Akış Deneyimi Boyutları

İş hayatı ve akış deneyimiyle ilgili çalışmalar ilk olarak 1989 yılında Csikszentmihalyi tarafından gerçekleştirilmiştir. Akış deneyiminin çalışanlar üzerinden oldukça büyük bir etkiye sahip olduğu sunulmuştur (Akt., Atalı ve Siyez, 2023). İş akış deneyimi, bireyin işini sevmesi, işine karşı olumlu duygular beslemesi ve iş yaşamının kalitesini olumlu olarak değerlendirmesi, kısacası bilişsel ve duyuşsal değerlendirmeler yapması sonucunda yaşamında yer almaktadır (Colombo ve Zito, 2014). Her ne kadar iş yaşamı hayatın çok önemli bir bölümünü kapsıyor olsa da kişinin işiyle ilgili olumlu tutumlara sahip olmasının ve akış deneyimi yaşamasının hayatın diğer yaşam biçimine de pozitif yönde katkı sağlayacaktır (Atalı ve Siyez, 2023).

Csikszentmihalyi (2018) akış deneyimine sahip fertlerle yaptığı görüşmelerde bir takım ortak özelliklerin olduğunu fark etmiştir. Bu özellikler; kişinin yaptığı eyleme odaklanması ve yoğunlaşabilmesi, farkındalığın ve faaliyetlerin birleşmesi, yansıtıcı öz bilinç kaybı veya ego kaybı (ego

aşılması), fertlerin faaliyetlerini ve davranışlarını kontrol altına alabileceği hissi, zamansal dönüşüm (zamanın normalden daha hızlı aktığı duygusu) ve deneyimin ototelik olmasıdır (Csikszentmihalyi, 2018).

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

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

İşe kendini verme; İşe kendini verme boyutu, bireyin işine tamamen odaklanıp konsantre olduğu durumları ifade etmektedir. Bu boyut, bireyin tüm dikkatini işine vermesi, zamanın hızlı geçtiği hissini yaşaması ve işten kopmaması ile karakterizedir. Bu boyutta zaman algısı farklılaşır ve zamanın normalden daha hızlı aktığı hissi oluşur. Bu deneyimde kişi dış dünyada gerçekleşen her şeyi bir süreliğine unutur ve odaklandığı işten ayrılmakta zorlanır (Bakker, 2008). Csikszentmihályi'nin akış teorisi, bireylerin yüksek beceri ve zorluk seviyeleri arasında denge kurduğunda akış deneyimi yaşayabileceğini vurgular. İşe kendini verme, bu dengeyi kurmak için kritik bir unsurdur (Akt., Turan ve Pala, 2021).

İşten zevk alma; İşten zevk alma, iş yaparken alınan keyif ve hazzı ifade etmektedir. Bu boyut, çalışanın işini severek ve keyifle yaptığı zamanları kapsar. Bireylerin işlerine daha fazla bağlanmalarını ve iş memnuniyetlerini artırır. Ayrıca, işten keyif alan bireyler daha yüksek performans sergileyerek işyerinde daha olumlu bir atmosfer oluştururlar (Atalı ve Siyez, 2023).

İçsel motivasyon; İçsel motivasyon, işin kendisinin bir ödül olarak algılanması ve içsel bir motivasyonla çalışılmasıdır. Bu boyut, çalışanın işini içsel bir dürtü ile yapmasıdır. Kişinin dışsal ödüllere ihtiyaç duymadan işinin keyfini çıkararak ve memnuniyet duyarak yapmasıdır. Bireyler, işlerini severek ve içsel bir motivasyon duygusuyla yaparlarsa, daha yüksek performans sergileyerek çalışmak için daha istekli olurlar (Bakker, 2008).

İş akış deneyimi, bireyin işini sevmesi, işine karşı olumlu duygular beslemesi ve iş yaşamının kalitesini olumlu olarak değerlendirmesi, kısacası bilişsel ve duyuşsal değerlendirmeler yapması sonucunda yaşamında yer almaktadır (Colombo ve Zito, 2014). Her ne kadar iş yaşamı hayatın çok önemli bir bölümünü kapsıyor olsa da kişinin işiyle ilgili olumlu tutumlara sahip olmasının ve akış deneyimi yaşamasının hayatın diğer yaşam biçimine de pozitif yönde katkı sağlayacaktır (Atalı ve Siyez, 2023). Literatürde akış deneyiminin oyun, spor, eğitim, sanat ve iş hayatı gibi alanlarda incelendiği görülmektedir. Genel anlamda iş yaşamı ve akış deneyimine yönelik çalışmaların oldukça sınırlı olduğu dikkat çekmektedir. Bu konuda daha fazla çalışmaya ihtiyaç duyulduğu görülmektedir (Turan, 2019).

2. DİJİTAL BAĞIMLILIK

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

etkenler, kişisel özellikler, kullanım amaçları ve şekilleri, diğer bağımlılıklar, dijital cihazlar, dijital uygulamalar, ev ortamı, sosyal ağlar ve farklı aktivitelere zaman ayırma gibi çeşitli temalar altında toplanabilmektedir (Çelik ve Çelik, 2023).

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

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

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

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

arasında kurulan bir bağıdır ve dijital medya araçlarının her geçen gün kullanımının artması ve yaygınlaşması ile farklı bağımlılık türleri oluşmaktadır (Yılmaz, 2019).

Televizyon, internet, akıllı telefon, çevrimiçi seks, online alışveriş, sosyal medya bağımlılıkları dijital bağımlılık türleri arasında sayılmaktadır (Ertural, 2020). Dijital medya araçlarının kolay kullanımı sayesinde nerede kullanılırsa kullanılsın dijital medya araçlarının kullanımının kolay olması ve kitle iletişim araçlarının dijital teknoloji ile birleşmesi dijital bağımlılığın tüm yaş grupları arasında kolayca yayılmasına neden olmuştur (Yılmaz, 2019).

3.İŞ AKIŞ DENEYİMİ VE DİJİTAL BAĞIMLILIK ARASINDAKİ İLİŞKİ

Yeşiltaş ve Ekici'ye (2017) göre; bireylerin iş hayatında yüksek performans ve memnuniyet elde etmelerinde iş akış deneyimi boyutlarının etkisi bulunmaktadır. Literatürde odaklanma, işten zevk alma, kontrol ve dikkat, içsel motivasyon ve zaman algısının değişmesi boyutları bireylerin psikolojik durumlarını nasıl etkilediği bağlamında ele alınmaktadır. İş akış deneyimi boyutları bireylerin iş doyumunu ve verimliliğini artırmasına yardımcı olarak stres, kaygı gibi duygulardan uzaklaşmasına yardımcı olabilir. Ancak bağımlılık kavramı bu olumlu psikolojik durumların tersine bireyin kontrolünü kaybetmesine ve negatif duygular ile başa çıkmakta zorlanmasına neden olabilmektedir (Yeşiltaş ve Ekici, 2017). İş akış deneyimi bireylerin bir aktiviteye veya bir işe odaklanmalarını ve içsel motivasyon ile çalışmalarını sağlarken, dijital bağımlılık tam tersine bireylerin dijital cihazlara ve içeriklere kontrolsüz bir şekilde bağlanmalarını ifade eder. Bu bağlanma iş akış deneyimi ve dijital bağımlılık arasında olumlu veya olumsuz etki gelişebilir (Şahin ve Karahan, 2021).

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

Chou ve Ting (2003) siber oyun oynarken akış deneyimi yaşayan oyuncuların bağımlı olma ihtimalinin daha yüksek olduğunu öne sürmektedir. Bir diğer araştırmada ise akış deneyiminin bağımlılık davranışının gelişimini olumlu yönde etkilediği belirtilmektedir (Hsu vd., 2009; Park ve Hwang, 2009). Öte yandan, Wan ve Chiou (2006) çevrimiçi oyunlardaki akış durumu ile 39 çevrimiçi oyun bağımlılığı eğilimi arasında ters bir ilişki olduğu sonucuna ulaşmıştır. Bu çalışmanın amacı ise, öğretmenlerin iş akış deneyiminin dijital bağımlılığa etkisini incelemektir. Sonuç olarak bu çalışmanın

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

4.YÖNTEM

4.1. Evren ve Örneklem

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

4.2. Araştırmanın Yöntemi

Araştırma yürütmek için nicel araştırma yöntemi seçilmiştir. Araştırma için Hitit Üniversitesi'nden 2023-99 sayı ve 08.05.2023 tarihli etik kurul izinleri alınmıştır. Veri toplama yöntemi olarak anket tercih edilmiştir. Anket formları dijital ortamda düzenlenmiş ve dağıtılmıştır. Toplanan verilerin işlenmesinde ve analiz edilmesinde Microsoft Excel ve IBM SPSS programlarından faydalanılmıştır. Ölçüm araçları için güvenilirlik ve geçerlilik analizleri gerçekleştirilmiştir. Hipotezlerin test edilmesinde değişkenler arasındaki ilişkiler ve doğrusal etkiler incelenmiş; ayrıca demografik özelliklere göre farklılaşma durumları test edilerek raporlanmıştır.

4.3. Kullanılan Ölçüm Araçları

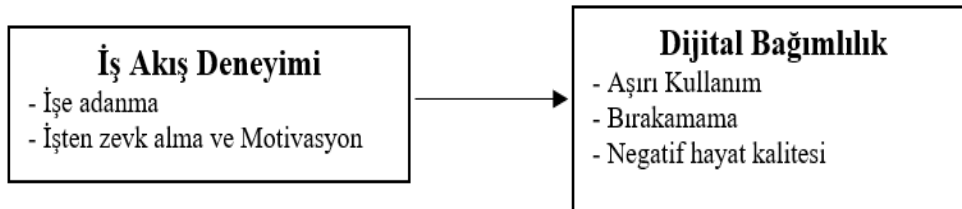
Demografik özelliklerin belirlenmesi amacıyla katılımcılara yaş, cinsiyet, eğitim, medeni durum, görev, kurumda çalışma süresi, mesleki deneyim ve gelir düzeyleri gibi kategorik sorular yöneltilmiştir.

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

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

4.4. Araştırma Modeli ve Hipotezler

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



Şekil 4.1. Araştırma modeli

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

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

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

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

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

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

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

5.BULGULAR

5.1. Demografik Bilgiler

Katılımcılara ilişkin demografik bilgiler Tablo 5.1 de verilmektedir.

Tablo 5.1. Katılımcılara İlişkin Demografik Bilgiler

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

Tablo 5.1'e göre katılımcıların %66,7'si kadınlardan oluşmaktadır. Katılımcıların %68,9'u ise evlidir. Yaş bakımından 41-50 yaş grubu %38,2 ile en yüksek orana sahiptir. Eğitim durumları incelendiğinde %76,1'lik kısmın lisans mezunu olduğu görülmektedir. Katılımcıların içinde idarecilik yapanların oranı %10 öğretmenlik yapanların oranı ise %90'dır. Kurumda çalışma süreleri bakımından

6-12 yıl arası çalışanların oranı %29,1'dir. Mesleki deneyim açısından çoğunluk ise %34,8 ile 1-5 yıl çalışanlardır. Son olarak maaş oranlarına bakıldığında 35001-50000 TL aralığındakilerin oranının %57,5 olduğu görülmektedir.

5.2.Ölçeklere İlişkin Tanımlayıcı İstatistikler, Güvenilirlik ve Geçerlilik

Ölçüm araçlarına yönelik olarak tanımlayıcı istatistikler Tablo 5.2'te verilmiştir.

Tablo 5.2. Ölçeklere İlişkin Tanımlayıcı İstatistikler

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

Ölçüm araçlarına ilişkin güvenilirlik ve geçerlilik analizlerine sonuçları şu şekildedir.

İş Akış Deneyimi Ölçeği: İş akış deneyimine yönelik ifadeler için temel bileşenler faktör analizi uygulanmıştır. KMO ve Bartlett testine göre veriler faktör analizi için uygundur (KMO=0,926; Bartlett K²=2520,3; sd=66; P=0,00). Öz değeri 1'den büyük olan 2 boyut oluşmuştur. Orijinal soru formunda “işten zevk alma” ve “işsel iş motivasyonu” olarak ayrı boyutlarda sıralanan ifadelerin mevcut durumda tek boyut altında toplandığı görülmüştür. İlgili literatür de gözetilerek bu boyut “işten zevk alma ve motivasyon” olarak adlandırılmıştır. Diğer boyut ise orijinal soru formu ile örtüşmektedir. Bir ifade (10) çapraz yük oluşturmaları sebebiyle analizden çıkarılmıştır. Mevcut ifadelerin faktör yükleri 0,84 ile 0,54 arasında değişmektedir. Açıklanan toplam varyans %63,97 ve Cronbachs' Alpha değeri 0,918'dir.

Dijital Bağımlılık Ölçeği: Dijital bağımlılık ölçeğine yönelik ifadeler için temel bileşenler faktör analizi uygulanmıştır. KMO ve Bartlett testine göre veriler faktör analizi için uygundur (KMO=0,946; Bartlett K²=3851; sd=136; P=0,00). Öz değeri 1'den büyük olan 3 boyut oluşmuştur. Orijinal soru formunda “nüksetme”, “hayatın akışını engelleme” ve “duygu durumu” olarak ayrı boyutlarda sıralanan ifadelerin mevcut durumda tek boyut altında toplandığı görülmüştür. İlgili literatür de gözetilerek bu boyut “negatif hayat kalitesi” olarak adlandırılmıştır. Diğer iki boyut ise orijinal soru formu ile örtüşmektedir. İki ifade (6 ve 16) çapraz yük oluşturmaları sebebiyle analizden çıkarılmıştır. Mevcut ifadelerin faktör yükleri 0,81 ile 0,58 arasında değişmektedir. Açıklanan toplam varyans %67,58 ve Cronbachs' Alpha değeri 0,936'dır.

5.3. Değişkenler Arası Korelasyon ve Regresyon Analizleri

Araştırma değişkenleri arasındaki korelasyon ilişkisi düzeyleri aşağıda verilmiştir.

Tablo 5.3. Değişkenlere İlişkin Korelasyon Analizi

	(a)	(b)	(c)	(d)	(e)
İşe Adanma (a)		0.65	-0.38	-0.31	-0.11

İşten zevk alma ve Motivasyon (b)	0.65	-0.20	-0.17	-0.01	
Aşırı Kullanım (c)	-0.38	-0.20	0.76	0.42	
Bırakamama (d)	-0.31	-0.17	0.76	0.44	
Negatif hayat kalitesi (e)	-0.11	-0.01	0.42	0.44	1.00

Tablo 5.3'e göre iş akış deneyimi, işe adanma ile dijital bağımlılık boyutlarından aşırı kullanım, bırakamama ve negatif hayat kalitesi arasında; ayrıca iş akış deneyimi, işten zevk alma ve motivasyon düzeyleri ile dijital bağımlılık boyutlarından aşırı kullanım ve bırakamama arasında negatif yönlü ve anlamlı bir ilişki olduğu görülmektedir ($p<0,05$). Anlamlı bir korelasyon ilişkisi olmadan değişkenler arasında doğrusal bir etkiden (regresyon analizi) söz etmek mümkün 47 olmadığından H6 Hipotezi (İş akış deneyimi alt boyutlarından işten zevk alma ve motivasyonun, dijital bağımlılık alt boyutlarından negatif hayat kalitesi üzerinde anlamlı bir etkisi bulunmaktadır) sağlanmamıştır. Diğer hipotezlerin test edilmesi için gerçekleştirilen regresyon analizleri ise aşağıda raporlanmıştır.

Tablo 5.4. İşe Adanma ve Dijital Bağımlılık Alt Boyutları Doğrusal Regresyon Analizi

Model	Stand. edilmemiş katsayılar		Stand. edilmiş katsayılar	t	p
	B	Std. Hata	Beta		
(Sabit)	3.79	0.23		16.77	0.00
İşe Adanma	-0.44	0.06	-0.38	-7.61	0.00
Bağımlı Değişken: Aşırı Kullanım					
(Sabit)	3.81	0.23		16.55	0.00
İşe Adanma	-0.36	0.06	-0.31	-6.08	0.00
Bağımlı Değişken: Bırakamama					
(Sabit)	3.59	0.27		13.24	0.00
İşe Adanma	-0.14	0.07	-0.11	-2.03	0.04
Bağımlı Değişken: Negatif Hayat Kalitesi					

Tablo 5.4'de işe adanmanın aşırı kullanım, bırakamama ve negatif hayat kalitesi üzerindeki etkisini ölçmek için doğrusal regresyon analizi kullanılmıştır. Buna göre işe adanmanın aşırı kullanım üzerindeki etkisi negatif yönlü ve anlamlıdır ($p<0,05$, Beta=-0,38). Dolayısı ile H1 Hipotezi (İşe adanmanın, aşırı kullanım üzerinde anlamlı bir etkisi bulunmaktadır) sağlanmaktadır. İşe adanmanın bırakamama üzerindeki etkisi negatif yönlü ve anlamlıdır ($p<0,05$, Beta=-0,31). Dolayısı ile H2 Hipotezi (İşe adanmanın, bırakamama üzerinde anlamlı bir etkisi bulunmaktadır) sağlanmaktadır. Buna göre işe adanmanın negatif hayat kalitesi üzerindeki etkisi negatif yönlü ve anlamlıdır ($p<0,05$, Beta=-0,11). Dolayısı ile H3 Hipotezi (İşe adanmanın, negatif hayat kalitesi üzerinde anlamlı bir etkisi bulunmaktadır) sağlanmaktadır.

Tablo 5.5. İşten Zevk Alma ve Dijital Bağımlılık Alt Boyutları Doğrusal Regresyon Analizi

Model	Standardize edilmemiş katsayılar		Standardize edilmiş Katsayılar	t	p
	B	Std.	Beta		
	Hata				
Simetrik İletişim Araştırmaları Dergisi (SiAD) / Cilt 4/ Sayı 2/ 49-68					

(Sabit)	2.95	0.22		13.24	0.00
İşten zevk alma ve Motivasyon	-0.23	0.06	-0.20	-3.89	0.00
Bağımlı Değişken: Aşırı Kullanım					
(Sabit)	3.13	0.22		14.03	0.00
İşten zevk alma ve Motivasyon	-0.19	0.06	-0.17	-3.16	0.00
Bağımlı Değişken: Bırakamama					

Tablo 5.5'te işten zevk alma ve motivasyonun aşırı kullanım ve bırakamama üzerindeki etkisini ölçmek için doğrusal regresyon analizi kullanılmıştır. Buna göre İşten zevk alma ve motivasyonun aşırı kullanım üzerindeki etkisi negatif yönlü ve anlamlıdır ($p < 0,05$, $Beta = -0,20$). Dolayısı ile H4 Hipotezi (İşten zevk alma ve motivasyonun, aşırı kullanım üzerinde anlamlı bir etkisi bulunmaktadır) sağlanmıştır. İşten zevk alma ve motivasyonun bırakamama üzerindeki etkisi negatif yönlü ve anlamlıdır ($p < 0,05$, $Beta = -0,17$). Dolayısı ile H5 Hipotezi (İşten zevk alma ve motivasyonun, bırakamama üzerinde anlamlı bir etkisi bulunmaktadır) sağlanmaktadır.

5.6. Değişken Ortalamalarının Demografik Özelliklere Göre İncelenmesi

Katılımcıların demografik özellikleri ve iş akış deneyimi ve dijital bağımlılık değişkenlerinin alt boyutları arasında anlamlı farklılık olup olmadığını test etmek için T-testi ve ANOVA testleri kullanılmıştır. Yapılan analiz sonucunda katılımcıların cinsiyeti, medeni durumu ile değişkenler arasında herhangi bir anlamlı farklılığa rastlanmamıştır. Diğer anlamlı farklılıklara ilişkin sonuçlar ise şu şekildedir.

Tablo 5.6 Katılımcıların Pozisyonlarına Göre Anlamlı Farklılıklar Analizi (t-Testi)

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

Tablo 5.6'ya göre işten zevk alma ve motivasyon ile negatif hayat kalitesi düzeylerinin pozisyona göre anlamlı şekilde farklılaştığı görülmektedir ($p < 0,05$). İşten zevk alma ve motivasyon ile negatif hayat kalitesi düzeyleri idarecilere nazaran öğretmenlerde daha yüksektir.

Tablo 5.7 Katılımcıların Yaşlarına Göre Anlamlı Farklılıklar Analizi (ANOVA)

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

a=21-30 yaş b=31-40 yaş c=41-50 Yaş d=51 yaş üstü

Tablo 5.7'ye göre tüm değişkenler yaşa göre farklılaşmaktadır. Hangi gruplar arasında farklılık olduğu post-hoc analizi ile incelenmiştir. İşe adanma, işten zevk alma ve motivasyon ile aşırı kullanım düzeylerinde varyanslar eşit dağılmadığı için Tamhane's T2 diğer iki değişken için ise LSD testi uygulanmıştır. Buna göre 51 yaş ve üzeri katılımcıların işe adanma ile işten zevk alma ve motivasyon düzeyleri diğer yaş gruplarına nazaran daha yüksektir. Aşırı kullanım, bırakamama ve negatif yaşam kalitesi düzeylerinin ise genç yaş gruplarında diğerlerine nazaran daha yüksek olduğu görülmektedir.

Tablo 5.8 Katılımcıların Eğitime Göre Anlamlı Farklılıklar Analizi (ANOVA)

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

a=lisans b=Yüksek lisans c=Doktora

Tablo 5.8'e göre bırakamama dışındaki değişkenlere ait ortalamalar eğitime göre farklılaşmamaktadır. Bırakamama boyutu için hangi gruplar arasında farklılık olduğu post hoc analizi ile incelenmiştir. Varyanslar eşit dağılmadığı için Tamhane's T2 testi uygulanmıştır. Doktora eğitimine sahip olanların bırakamama düzeyleri yüksek lisans ve lisans düzeyine nazaran daha yüksektir.

Tablo 5.9 Katılımcıların Mesleki Deneyim Süresine Göre Anlamlı Farklılıklar Analizi (ANOVA)

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

a=1 yıldan az b=1-5 yıl c=6-12 yıl d=13-20 yıl e=21 yıl ve üstü

Tablo 5.9'a göre iş akış deneyimi (işe adanma ve işten zevk alma ve motivasyon) düzeyleri mesleki deneyime göre değişiklik göstermemektedir. Dijital bağımlılık düzeyleri ise tüm alt boyutları ile mesleki deneyime göre farklılık göstermektedir. Hangi gruplar arasında farklılık olduğu post-hoc analizi ile incelenmiştir. Aşırı kullanım boyutunun varyansı eşit dağılmadığı için Tamhane's T2 ve diğer iki boyut için ise LSD testi uygulanmıştır. 21 yıl ve üzeri mesleki deneyime sahip olanların aşırı kullanım ve bırakamama düzeyleri daha az mesleki deneyime sahip olanlara nazaran daha düşüktür. 13-20 yıl ve 21 yıl ve üzeri mesleki deneyime sahip olanların negatif hayat kalitesi düzeyleri benzer şekilde daha az mesleki deneyime sahip olanlara nazaran daha düşüktür.

Tablo 5.10 Katılımcıların Kurumda Çalışma Süresine Göre Anlamlı Farklılıklar Analizi (ANOVA)

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

Grup içi	434.20	346.00	1.25
a=1 yıldan az b=1-5 yıl c= 6-12 yıl d=13-20 yıl e=21 yıl ve üstü			

Tablo 5.10'a göre tüm değişkenlere ait ortalamalar eğitime göre farklılaşmaktadır. Hangi gruplar arasında farklılık olduğu post-hoc analizi ile incelenmiştir. Aşırı kullanım boyutunun varyansı eşit dağılmadığı için Tamhane's T2 ve diğer boyutlar için ise LSD testi uygulanmıştır. 1-5 yıl arası çalışanların işe adanma düzeyleri daha uzun süre çalışanlara nazaran daha düşüktür. 21 yıl ve üzeri çalışanların işten zevk alma ve motivasyon düzeyleri 1 yıldan az ve 1-5 yıl arası çalışanlara nazaran daha yüksektir. 1-5 yıl arası çalışanların aşırı kullanım ve bırakamama düzeyleri daha uzun süreli çalışanlara nazaran yüksektir. Çalışma süresi arttıkça bu düzeylerin azalma eğilimi gösterdiği görülmektedir. Negatif hayat kalitesi düzeyleri de benzer şekilde 1 yıldan az süredir çalışanlarda diğer gruplara nazaran yüksektir. Burada da çalışma süresi arttıkça bir düzeylerde bir azalma eğilimi olduğu söylemek mümkündür.

SONUÇ

İş akış deneyimi kavramı, bireyin tamamen işe odaklanarak yaptığı işten tatmin olmasını sağlamaktadır. Optimal bir durumda tam özümseme durumu içindeki faaliyetlerden elde edilen deneyim olarak bilinmektedir. Akış gerçekleştiği an birey, fiziksel ve bilişsel olarak odaklanılan işe o kadar fazla bağlanmıştır ki zaman kavramını yitirebilir. Akış teorisi ile işin yapılma anında anlık konsantrasyon ve mutluluk durumları incelenmektedir. İş akış deneyimi kavramı bu çalışmada öğretmen odaklı değerlendirilmiştir. Dijital bağımlılık, teknolojinin yaygınlaşmasıyla birlikte ortaya çıkan ve bireylerin dijital araçları ve platformları aşırı ve kontrolsüz bir şekilde kullanmasıyla karakterize edilen bir durumdur. Bağımlılık kavramı bireyin kontrolünü kaybetmesine ve negatif duygular ile başa çıkmakta zorlanmasına neden olabilmektedir. İş akış deneyimi bireylerin bir aktiviteye veya bir işe odaklanmalarını ve içsel motivasyon ile çalışmalarını sağlarken, dijital bağımlılık tam tersine bireylerin dijital cihazlara ve içeriklere kontrolsüz bir şekilde bağlanmalarını ifade eder. Bu bağlanma iş akış deneyimi ve dijital bağımlılık arasında olumlu veya olumsuz etki gelişebilir. Literatür incelendiğinde iş akış deneyiminin dijital bağımlılık üzerine etkisinin araştırıldığı bir çalışmaya rastlanmamıştır. Bu çalışmada iş akış deneyiminin dijital bağımlılık üzerindeki etkisi öğretmenlerin demografik özellikleri ile işe adanma, işten zevk alma ve motivasyon, aşırı kullanım, bırakamama ve negatif hayat kalitesi değişkenleri doğrultusunda incelenmiştir.

Öğretmenlerin iş akış deneyiminin dijital bağımlılığa etkisini incelemek amacıyla yürütülen araştırma, Çorum ili merkez ilçesindeki eğitim kurumlarında çalışan 351 öğretmenin katılımı ile gerçekleştirilmiştir. Elde edilen bulgulara göre iş akış deneyimi boyutlarından işten zevk alma ve motivasyon ile dijital bağımlılık boyutlarından negatif hayat kalitesi düzeyleri arasında bir ilişki tespit edilmemiştir. Diğer bir ifade ile iş akış deneyimi düzeylerindeki yükseliş veya azalış negatif hayat kalitesini olumlu veya olumsuz yönde etkilememektedir. Bunun haricinde hipotez kurularak test edilen diğer tüm değişkenler arasında negatif yönlü etki tespit edilmiştir. Bu çalışmada, iş akış deneyiminin dijital bağımlılık üzerinde negatif bir etkisinin olduğu görülmektedir. Bu bulgu doğrultusunda iş akış deneyimi düzeyleri arttıkça dijital bağımlılık düzeylerinde azalış eğilimi gösterdiği sonucuna ulaşılmıştır. Benzer şekilde, Esteban vd., (2014), akış deneyiminin olumlu sonuçları olduğunu belirtmiştir. Nitekim bir kişi akışta olduğu sürece kendini yaptığı işe veya uğraşa adayacak, motive ve mutlu olacaktır. Bu sayede diğer dijital materyaller ve bağımlılığa eğilimi azalacaktır. Eğer bireyler akış deneyimini dijital ortamlarda yaşıyorlarsa bu akışın aksine bağımlılığı artırdığına yönelik bulgulara bulunmaktadır. Örneğin, oyun gibi dijital mecralarda yaşanan akış deneyiminin bağımlılık davranışı gelişmesini olumlu yönde etkilediğine dair çalışmalar yer almaktadır (Hsu, Wen ve Wu, 2009; Park ve Hwang, 2009). Akış deneyimi arttıkça 59 tekrarlama davranışının artacağı ve bunda bağımlılığa sebep olabileceği, ortaya kötü alışkanlıklar çıkabileceği düşünülmektedir (Chou ve Thing, 2003; Turel vd., 2011). Chou ve Thing (2003), siber oyunlar oynayan bireylerin oyun esnasında akışı deneyimlemesi sonucunda bağımlılık gelişme olasılığının artabileceğini belirtmiştir. Wan ve Chiou (2006) ise

araştırmalarında akış deneyimi ile çevrimiçi oyun bağımlılığı arasında ters ilişki olduğunu ortaya koymuştur.

Kadın ve erkek cinsiyet farkında göre ölçek ortalamalarında farklılaşma olmadığı görülmüştür. Bu doğrultuda iş akış deneyimi ve dijital bağımlılık düzeylerinin cinsiyet değişkenine göre benzer düzeylerde olduğu sonucuna varılmaktadır. Literatürde de bu sonucu destekler nitelikte özellikle FoMO (Fear of missing out-Günceli kaçırma korkusu), eğiliminin cinsiyete göre farklılık göstermediği sonuçlarına ulaşılmıştır (Yeşiltaş ve Ekici, 2017; Rozgonjuk vd., 2021; Değirmenci Tarakcı 2023). Yaş bakımından, 51 yaş ve üzeri katılımcıların işe adanma ile işten zevk alma ve motivasyon düzeyleri diğer yaş gruplarına nazaran daha yüksektir. Aşırı kullanım, bırakamama ve negatif yaşam kalitesi düzeylerinin ise genç yaş gruplarında diğerlerine nazaran daha yüksek olduğu görülmektedir. Özellikle genç yaş gruplarında görülen Gelişmeleri Kaçırma Korkusu (FoMO)'nun aşırı kullanım ve bırakamama üzerinde etkisinin olduğu düşünülebilir. Değirmenci Tarakcı (2023), FoMO'nun iş akış deneyimine etkisini incelediği çalışmada katılımcıların yaşları ilerledikçe akış deneyimlerinin arttığı, FoMO eğilimlerinin ise düştüğü sonucuna ulaşmıştır. Gezgin vd., (2017) yapmış olduğu çalışma ise 21 yaş ve altı bireylerin FoMO eğilimi düzeylerinin diğer yaş gruplarına göre daha yüksek olduğu bulunmuştur. Literatürde FoMO ile yaş faktörü arasında anlamlı ilişki olduğu ve gençlerin FoMO eğilimlerinin daha yüksek olduğu belirtilmiştir (Rozgonjuk vd., 2021). FoMO eğiliminin artması aşırı kullanıma, bırakamamaya ve yaşam kalitesinin negatif yönde etkilenmesine sebep olabileceği şeklinde yorumlanabilir. Kurumda çalışma süreleri bakımından, 1-5 yıl arası çalışanların işe adanma düzeyleri, daha uzun süre çalışanlara nazaran daha düşüktür. 21 yıl ve üzeri çalışanların işten zevk alma ve motivasyon düzeyleri 1 yıldan az ve 1-5 yıl arası çalışanlara nazaran daha yüksektir. 1-5 yıl arası çalışanların aşırı kullanım ve bırakamama düzeyleri daha uzun süreli çalışanlara nazaran yüksektir. Çalışma süresi arttıkça bu düzeylerin azalma eğilimi gösterdiği görülmektedir. Negatif hayat kalitesi düzeyleri de benzer şekilde 1 yıldan az süredir çalışanlarda diğer gruplara nazaran yüksektir. Burada da çalışma süresi arttıkça düzeylerde bir azalma eğilimi olduğu söylemek mümkündür. Mesleki deneyim bakımından, 21 yıl ve üzeri mesleki deneyime sahip olanların aşırı kullanım ve bırakamama düzeyleri daha az mesleki deneyime sahip olanlara nazaran daha düşüktür. 13-20 yıl ve 21 yıl ve üzeri mesleki deneyime sahip olanların negatif hayat kalitesi düzeyleri benzer şekilde daha az mesleki deneyime sahip olanlara nazaran daha düşüktür. Çalışma sonuçlarına göre hipotezlerin ret ve kabul durumları şu şekildedir. H1, H2, H3, H4, H5 kabul; H6 rettir.

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

Kaynakça

- Atalay, Z. (2019). *Mindfulness-bilinçli farkındalık*, İnkılap Kitabevi Yayın :İstanbul.
- Atalı, Y. & Siyez, D. M. (2023). İş akışı deneyimi. *Kariyer Psikolojik Danışmanlığı Dergisi*, 6(2), 86-100.
- Atombo, C., Wu, C., Zhang, H. & Wemegah, T. D. (2017). Perceived enjoyment, concentration, intention, and speed violation behavior: Using flow theory and theory of planned behavior, *Traffic Injury Prevention*, 18(7), 694-702.

- Awofala, A. O. A., & Esealuka, A. R (2021). Nomophobia, smartphone addiction, depression, and anxiety as predictors of internet addiction among nigerian preservice mathematics teachers. *Journal of Informatics and Vocational Education*, 4(3), 107-117.
- Colombo, L., & Zito, M. (2014), Demands, resources and the three dimensions of flow at work. A study among professional nurses. *Open Journal of Nursing*, 4, 255-264.
- Çelik, E., & Çelik, O. T. (2023). Çocuklarda dijital bağımlılığın öncülleri ve ardılları: Bir metasentez çalışması. *Millî Eğitim Dergisi*, 52(239), 1913-1944.
- Blachnio, A., & Przepiorka, A. (2018). Facebook intrusion, fear of missing out, narcissism, and life satisfaction: A cross-sectional study. *Psychiatry Research*, 259, 514-519.
- Csikszentmihalyi, M. (2018). *Akış- mutluluk bilimi*. (Çev: B. Satılmış), 3. Baskı. Buzdağı Yayınları:Ankarab
- Chen, C., Zhang, K. Z., Gong, X., Zhao, S. J., Lee, M. K., & Liang, L. (2017). Understanding compulsive smartphone use: An empirical test of a flow-based model. *International Journal of Information Management*, 37(5), 438-454.
- Deci, E. L., & Ryan, R. M. (1987). The support of autonomy and the control of behavior. *Journal of Personality and Social Psychology*, 53(6), 1024- 1037.
- Değirmenci Tarakcı, H. (2023). Dijital ortamlarda gelişmeleri kaçırma korkusunun iş akış deneyimine etkisinin incelenmesi. Nevşehir Hacı Bektaş Veli Üniversitesi SBE Dergisi, 13(4), 2090-2109.
- Eagleman, D. (2016). *Beyin: Senin Hikayen*. İstanbul: Domingo Yayıncılık.
- Ertemel, A. V. & Aydın, G. (2018). Dijital ekonomide teknoloji bağımlılığı ve çözüm önerileri. *Addicta: The Turkish Journal on Addictions*, 5(4), 683-690.
- Ertural, G. (2020). *Üniversitede okuyan ebeklik ve hemşirelik öğrencilerinin dijital bağımlılıklarının ve akademik öz yeterliliklerinin incelenmesi* (Yüksek Lisans Tezi). Samsun: Ondokuz Mayıs Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü.
- Esteban-Millat, I., Martínez-López, F.J., Huertas-García, R., Meseguer-Artola, A., & Rodríguez-Ardura, I. (2014). Modelling students' flow experiences in an online learning environment. *Comput. Educ.*, 71, 111-123.
- Gezgin, D. M., Hamutoglu, N. B., & Gemikonakli, O. (2017). Social networks users: fear of missing out in preservice teachers. *Journal of Education and Practice*, 8(17), 156-168.
- Goleman, D. (1996). *Duygusal zekâ* (Çev. B. S. Yüksel). Varlık Yayınları: İstanbul.
- Guo, Y. M. & Poole, M. S. (2009). Antecedents of flow in online shopping: a test of alternative models. *Information Systems Journal*, 19(4), 369-390.
- Güngör, M. (2015). *Ulusal bilgi güvenliği: Strateji ve kurumsal yapılanma* (Uzmanlık Tezi). Ankara: Bilgi Toplumu Dairesi Başkanlığı.

- Hausman, A. V. & Siekpe, J. S. (2009). The effect of web interface features on consumer online purchase intentions. *Journal of Business Research*, 62(1), 5-13.
- Hsu, S. H., Wen, M. H., & Wu, M. C. (2009). Exploring user experiences as predictors of MMORPG addiction. *Computers & Education*, 53(3), 990-999.
- Kesici, A. & Tunç, N. F. (2018). The development of the digital addiction scale for the university students: Reliability and validity study. *Universal Journal of Educational Research*, 6(1), 91-98.
- Korkmaz, A. (2023). *Dijital bağımlılık, dijital bağımlılar için iletişim önerileri*. Iksad Publications, Ankara. <https://iksadyayinevi.com/wp-content/uploads/2024/01/DIJITAL-BAGIMLILIK-Dijital-Bagimlilar-Icin-Iletisim-Onerileri.pdf>.
- Mavi, D., Ayyıldız, P., Topaloğlu, H., & Özdemir, M. (2021). İş akışı envanteri'nin Türkçe'ye uyarlanması: 65 geçerlik ve güvenirlik çalışması. *Nevşehir Hacı Bektaş Veli Üniversitesi SBE Dergisi*, 11(3), 1141-1154.
- Moneta, G. B. (2004). The flow model of intrinsic motivation in Chinese: Cultural and personal moderators. *Journal of Happiness Studies*, 5(2), 181-217.
- Nakamura, J., & Csikszentmihalyi, M. (2002). The concept of flow. C. R. Snyder, & S. J. Lopez (Eds.). *Handbook of Positive Psychology içinde* (ss. 89–105). New York: Oxford University Press.
- Newport, C. (2018). *Pür dikkat*. (Çev. O.Öztürk). Metropolis Yayıncılık: İstanbul.
- Park, S., & Hwang, H. S. (2009). Understanding online game addiction: connection between presence and flow. In: Jacko J.A. (eds) *Human-Computer Interaction: Interacting in Various Application Domains*. HCI 2009. Lecture Notes in Computer Science, vol 5613. Berlin, Heidelberg: Springer. https://doi.org/10.1007/978-3-642-02583-9_42
- Rettie, R. (2001). An exploration of flow during Internet use. *Internet Research*, 11(2), 103-113.
- Rozgonjuk, D., Sindermann, C., Elhai, J. D., & Montag, C. (2021). Individual differences in Fear of Missing Out (FoMO): Age, gender, and the Big Five personality trait domains, facets, and items. *Personality and Individual Differences*, 171. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2020.110546>
- Savcı, M., & Aysan, F. (2017). Teknolojik bağımlılıklar ve sosyal bağıllık: İnternet bağımlılığı, sosyal medya bağımlılığı, dijital oyun bağımlılığı ve akıllı telefon bağımlılığının sosyal bağıllığı yordayıcı etkisi. *Düşünen Adam*, 30(3), 202-216.
- Şahin, F., & Karahan, M. O. (2021). Akış deneyiminin mobil oyun bağımlılığı ve keşifsel davranış üzerindeki etkisi: Ağızdan ağıza pazarlama kapsamında bir incelenme. *Manas Sosyal Araştırmalar Dergisi*, 10(2), 1314-1331.
- Turan, N. (2019). Akış deneyimi üzerine genel bir literatür taraması. *Pamukkale Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 37, 181-199.
- Turan, N., & Pala, O. (2021). Çalışmada akış deneyimi ölçeğinin (ÇADÖ) Türkçe uyarlanması: Geçerlik ve güvenirlik çalışması. *Ankara Üniversitesi SBF Dergisi*, 76(1), 387-404.

- Turel, O., Serenko, A. & Giles, P. (2011). Integrating technology addiction and use: An empirical investigation of online auction users. *MIS quarterly*, 1043-1061.
- Wan, C. S., & Chiou, W. B. (2006). Why are adolescents addicted to online gaming? An interview study in Taiwan. *Cyberpsychology & Behavior*, 9(6), 762-766.
- Wrigley J. W. & Emmerson, S. (2013). The experience of the flow state in live music performance. *Psychology of Music*. 41(3), 292-305.
- Yengin, D. (2019). Teknoloji bağımlılığı olarak dijital bağımlılık. *Turkish Online Journal of Design Art and Communication*, 9(2), 130-144.
- Yeşiltaş, M. D., & Ekici, E. (2017). İş akış deneyiminin kişilik özellikleri ve iş stresi ile ilişkisi: Akademik personel üzerine bir araştırma. *Çukurova Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 26(1), 1-11.
- Yılmaz, B. (2019). *Ortaöğretim kurumlarındaki öğretmen ve yöneticilerin dijital bağımlılık düzeylerinin incelenmesi: Ankara İli Çankaya İlçesi Örneği* (Yüksek Lisans Tezi). Ankara: Gazi Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü.
- Zaman, M., Anandaraajan, M., & Dai, Q. (2010). Experiencing flow with instant messaging and its facilitating role on creative behaviors. *Computers in Human Behavior*, 26(5), 1009-1018.