

Dijital İyi Oluş Kavramı

Concept of Digital Well-being

Volkan Tayiz¹, Mehmet Sıddık Vangölü², Halil İbrahim Özok¹,
Fuat Tanhan¹

¹Van Yüzüncü Yıl Üniversitesi, Van

²Bitlis Eren Üniversitesi, Bitlis

ÖZ

Bu çalışma dijital iyi oluş kavramını birçok farklı yönden ele alıp detaylı şekilde incelemeyi amaçlamaktadır. Dijital iyi oluşun, modern yaşamın önemli bir sonucu olarak ortaya çıktığı ve bireylerin genel yaşam kalitesini artırmak için dijital teknolojilerin dengeli ve bilinçli kullanımını ifade ettiği söylenebilir. Bu kavramın derinlemesine incelenmesi, temel prensiplerini, bireysel ve toplumsal düzeydeki etkilerini ortaya çıkaracaktır. Dijital iyi oluşun merkezinde, bireylerin fiziksel, zihinsel ve duygusal sağlıklarını iyileştirmek için dijital araçların etkili bir şekilde kullanması yer alır. Sağlıklı dijital alışkanlıkların teşvik edilmesi, aşırı teknoloji kullanımının potansiyel olumsuz sonuçlarını azaltmada kritik bir rol oynar. Bu doğrultuda sosyal soyutlanma ve dijital bağımlılık gibi sorunların önlenmesine yardımcı olabilmektedir. Sonuç olarak, bilinçli bir şekilde teknoloji kullanımına yaklaşmanın önemini vurgulayan dijital iyi oluşun detaylı şekilde anlaşılması ve prensiplerinin benimsenmesi, bireylerin ve toplumların daha sağlıklı ve tatmin edici bir yaşam sürdürmelerine olanak sağlamada önemli bir etki uyandırmaktadır. Bu yaklaşım, dijital teknolojilerin dönüştürücü potansiyelinden en yüksek fayda sağlamak için gereklidir.

Anahtar sözcükler: Dijital iyi oluş, teknoloji, aşırı kullanım, bağımlılık

ABSTRACT

This study aims to examine the concept of digital well-being in detail from many different perspectives. Digital well-being is defined as an important result of modern life and refers to the balanced and conscious use of digital technologies to improve the overall quality of life of individuals. An in-depth examination of this concept will reveal its basic principles and its effects on both individual and societal levels. At the heart of digital well-being is the effective use of digital tools by individuals to improve their physical, mental and emotional health. Encouraging healthy digital habits plays a critical role in reducing the potential negative consequences of excessive technology use. In this respect, it can help prevent problems such as social isolation and digital addiction. As a result, a detailed understanding of digital well-being, which emphasizes the importance of approaching technology use consciously, and adopting its principles have a significant impact on enabling individuals and societies to live healthier and more satisfying lives. This approach is necessary to maximize the benefit from the transformative potential of digital technologies.

Keywords: Digital well-being, technology, overuse, addiction

Giriş

Günümüzde teknoloji ve dijital aletlerin hızla gelişmesi, insan hayatında köklü değişikliklere yol açarak günlük yaşamın her alanını etkilemiştir. 2023'ün başında dünya genelinde 5,44 milyar insanın cep telefonu kullandığı, 5.16 milyar internet kullanıcısı olduğu ve bunların 4.76 milyarının sosyal medya kullanıcısı olduğu raporlanmıştır (Datareportal 2023). Teknoloji çağı olarak adlandırabileceğimiz bu dönemde bilgisayar ve internet kullanımı artık hayatın vazgeçilmez gereçleri haline gelmiştir (Arısoy 2009). Bu gelişmeler, teknoloji ve dijital cihazların yaygın bir şekilde kullanılmasını sağlayarak onları yaşamı kolaylaştıran önemli araçlara dönüştürmüştür. İnternetin ve dijitalleşmenin hayatın her alanına nüfuz etmesi, bilgiye anında erişim, iletişim kurma ve sosyalleşme konularında önemli kolaylıklar sağlamıştır. İnternetin evimize, iş yerimize ve ceplerimize girmesi, her an ve her yerde geniş bir bilgi yelpazesine ulaşmayı mümkün kılmaktadır. Eğitim, çalışma hayatı ve sosyal ilişkiler üzerinde etkilerini gösteren dijital cihazlar, iletişim ve bilgi paylaşımının vazgeçilmez bir parçası haline gelmiştir. İnsanlar arasındaki iletişim ve etkileşim, internet ve mobil cihazlar üzerinden yoğun olarak gerçekleşirken, sosyal medyanın yaygın kullanımı bireylere çeşitli avantajlar sunduğu gibi, beraberinde bazı olumsuzlukları da getirmektedir (Tanhan ve ark. 2022). İletişim ile birlikte eğitimde interaktif öğrenme, iş dünyasında uzaktan çalışma imkânları, sosyal hayatta ise sanal topluluklar gibi

yenilikler, insanların yaşamını daha bağlantılı, pratik ve verimli kılmaktadır. Ancak bu değişimlerin getirdiği avantajlar kadar zorluklar da bulunmaktadır. Teknolojik bağımlılık, bilgi güvenliği endişeleri ve sosyal soyutlanma gibi sorunlar ortaya çıkabilmektedir. Bu nedenle, teknolojinin etkilerini değerlendirirken dengeli bir perspektife sahip olmak önemlidir. Bu bağlamda, bu araçları sadece birer kullanım aracı olarak görmek yerine, yaşamın vazgeçilmez birer unsuru olarak kabul etmek, bu değişimin anlamını daha iyi kavramamıza yardımcı olabilir (Kara 2019).

Postmodernizm ve güncel psikolojik yaklaşımlar çerçevesinde, sosyal bilimlerde sorun odaklı yöntemler, bireyin güçlü yönlerini ve iyilik halini (wellness) ön plana çıkaran yaklaşımlar ile yer değiştirmiştir. Bireysel yeteneklere ve potansiyele vurgu yapan pozitif psikolojiye olan ilgi ise giderek büyümektedir (Seligman ve ark. 2005). Pozitif psikoloji, bireylerin güçlü yönlerine, potansiyellerine ve yaşamdan alınan tatmini artırmaya odaklanan bir psikoloji dalıdır (Van ve ark. 2024). Pozitif psikoloji, sıradan insanların güçlü yönlerini ele almayı amaçlamakta (Sheldon ve King 2001) ve bu yaklaşım, Pollyanacı bir tavırla gerçekleri görmezden gelmemekte (Faller 2001) ya da yaşamı fazlasıyla iyimser bir perspektiften değerlendirmemektedir (Gable ve Haidt 2005). Tam tersine, bu yaklaşım bireyin kapasitesini artırmayı ve potansiyelini açığa çıkarmayı hedefleyen daha olumlu bir perspektiftir. Benzer şekilde, Faller (2001) patolojiden uzaklaşan bu bakış açısını ve pozitif psikolojinin önemini vurgulamaktadır. Psikolojik hizmetlerin esas amacı, sadece psikolojik zorluklar yaşayan bireylere destek olmakla sınırlı değildir. Aynı zamanda, şu anda bir sorun yaşamayan kişilerin hayat kalitesini iyileştirmek de bu alandaki mesleklerin görevlerinden biridir. İnsanın güçlü ve olumlu yanlarının keşfedilmesi, birçok insanın yaşamını zenginleştirmeye ve yaşam memnuniyetini artırmaya katkıda bulunmaktadır (Karairmak ve Siviş 2008). Pozitif psikolojinin bireylerin olumlu ve kuvvetli yönlerini vurgulayan ana öğelerinden biri, iyi oluş kavramıdır.

Pozitif psikoloji ile yaşamımıza dâhil olan iyi oluş, psikolojik veya öznel iyi oluş kavramlarını da gündemimize getirmiştir (Erkaya 2021). Psikolojik işlevsellik perspektifinden bakıldığında, iyi oluş kavramı, bireyin hayatını olduğu gibi kabul edip ondan memnuniyet duymasını sağlayan bir yaşam biçimi olarak tanımlanır. Bu yaklaşım, "psikolojik iyi oluş" ifadesiyle de dile getirilir (Deci ve Ryan 2008, Sevimli 2015). Psikolojik iyi oluş, bireylerin karşılaştıkları zorlukları aşarken kendi yeteneklerini kullanabilmelerine ve kendilerini tam anlamıyla gerçekleştirmelerine yönelik olarak 1980'lerde başlayan ve ilerleyen çalışmaların temelini oluşturur. Bu kavram, bireylerin hedeflerine ulaşma, kişisel gelişimlerini devam ettirme ve çevrelerindeki insanlarla anlamlı ilişkiler kurma süreçlerini etkin bir şekilde yönetmeleri olarak tanımlanır (Telef 2013, Keyes ve ark. 2002). Öznel iyi oluş bireylerin yaşamlarına dair genel algılarını ve hissettikleri duygusal durumları temel alan bir kavramdır. Kişinin kendi yaşam deneyimlerini değerlendirirken yaptığı bilişsel yargılar ve yaşadığı duygusal deneyimler, bu kavramın temelini oluşturur. Pozitif psikolojinin merkezinde yer alan öznel iyi oluş, mutluluğu ve yaşam tatminini anlamada önemli bir rehberdir (Nguyen ve Hargittai 2024, Wong ve ark. 2024).

İnternetin kullanım kapsamı genişledikçe ve bireylerin sosyal yaşamını etkileyen dikkatsiz kullanım şekilleriyle hem kişisel hem de toplumsal yaşamda çeşitli sorunlar meydana gelmiştir. Bu durum, gençlerin başarı düzeylerinde ve akademik performanslarında olumsuz etkiler yaratmıştır. Bu değişikliklerin nedenlerinin belirlenmesi oldukça kritik bir öneme sahiptir (Gezgin ve Akıllı 2016). Kara (2019) teknoloji, günlük yaşamı kolaylaştırırken aynı zamanda hareketsizliği teşvik ederek çeşitli sağlık sorunlarına yol açtığını dile getirmiştir. Bilgisayar başında uzun süre oturmak, kas hastalıkları, boyun ağrıları, boyun fıtığı ve kilo artışı (obezite) gibi sağlık problemlerine neden olabilir. Bunun yanı sıra, internetin aşırı kullanımı da çeşitli psikolojik sorunlara yol açmaktadır. Bu sorunlar arasında internetsiz kalmanın neden olduğu psikolojik rahatsızlık, sosyal medyada sürekli çevrimiçi olma arzusu, internet kullanımında kontrol kaybı, internet bağımlılığı, depresyon, sosyal ilişkilerin olumsuz etkilenmesi ve soyutlanması gibi durumlar bulunmaktadır (Przybylski ve ark. 2013, Kuss ve Griffiths 2017). Nitekim önceki çalışmalarda da psikolojik iyi oluş düzeyi düştükçe internet bağımlılığının arttığı (Uz-Baş ve ark. 2016), mutluluk arttıkça internet bağımlılığının azaldığı (Totan ve ark. 2019), dijital oyun bağımlılığı arttıkça öznel iyi oluşun azaldığı (Baysan ve ark. 2019) raporlanmıştır. Teknolojinin sunduğu kolaylıklar nedeniyle, bu olumsuz etkilerine rağmen hayatımızın vazgeçilmez bir parçası haline gelmiştir. Dikkatli kullanımda psikolojik iyi oluşa olumlu etkileri olduğu da raporlanmıştır. Örneğin önceki bazı araştırmalar bilinçli ve süre sınırlı teknoloji ve sosyal ağ kullanımının psikolojik iyi oluşu ve yaşam doyumunu olumlu yönde etkilediği bulunmuştur (Doğan 2016, Przybylski ve Weinstein 2017). Sonuç olarak son otuz yılda, özellikle dijital teknolojilerde yaşanan hızlı değişim, diğer teknolojilere benzer şekilde insanların yaşamlarını hem olumlu hem de olumsuz yönde etkilemektedir. Özellikle gençlerin dijitalleşme sürecinde aşırı aktif olması ve bu durumun endişe verici boyutlara ulaşması örnek olarak gösterilebilir (Kara 2019).

Hızlı bilgi akışı ve artışı, dijital medya kullanıcılarının zamanlarını aşırı şekilde tüketmelerine, kişiler arası ilişkilerinde olumsuz etkiler yaşamalarına ve işlerini yönetmede zorluk çekmelerine yol açtığını gösteren pek

çok çalışma mevcuttur (Nansen ve ark. 2012, Swist ve ark. 2015). Çoklu iletişim seçenekleriyle başa çıkabilme yetisi, yaşam kalitemiz üzerinde tehdit oluşturan bir faktör haline gelmiştir. Bu yetkinlik, öznel ya da psikolojik iyi oluş kavramlarıyla dijital becerileri bir araya getiren "dijital iyi oluş becerileri" terimiyle ifade edilmektedir (Gui ve ark. 2017). Pozitif psikolojinin modern psikolojiye olan etkisi ve faydaları göz önüne alındığında, dijitalleşme ve teknolojik araçlar ile ortamların insan hayatının vazgeçilmez ve zorunlu bir parçası haline geldiği görülmektedir. Bu bağlamda, pozitif psikolojinin dijitalleşme ve teknoloji alanlarında iyi oluşu artıracığı ve bu süreçte ortaya çıkabilecek sorunların çözümüne katkı sağlayacağı düşünülmektedir (Öztürk 2018).

Teknolojinin ilerlemesiyle, bireyler dijital uygulamalar ve cihazlarla uyum içinde bir iletişim kurmak zorunda kalmakta ve bu doğrultuda bir yaşam sürmeye yönelmektedir. Dijital iyi oluş kavramı, bireylerin dijital bağımlılık ya da teknoloji bağımlılığı gibi olumsuz davranışlarına odaklanmaz. Dijital bağımlılıkla mücadele için genellikle dijital medya ve cihaz kullanımını kısıtlama yöntemleri denenmektedir. Ancak bu cihazlar ve platformlar günümüzde bireylerin hayatlarının ayrılmaz bir parçası haline geldiğinden, bu kısıtlamalar sosyal, akademik ve ekonomik alanlarda olumsuz sonuçlara yol açabilmektedir. Pozitif psikolojinin bireylerin güçlü yönlerini ortaya çıkarma ve en yüksek işlevselliğe ulaşma konusundaki vurgusu, dijital iyi oluş kavramının teknoloji kullanımında öne çıkmasına neden olduğu söylenebilir (Öztürk 2018). Bu doğrultuda dijital iyi oluş, aşırı bilgi yüklemesi ve yoğun iletişim seçeneklerinin yaşam memnuniyetimizi olumsuz etkilemesini önleme, sürekli dikkat dağıtan çoklu görevlerden uzak durma ve dijital kaynakları kişisel hedefler doğrultusunda faydalı bir şekilde kullanma yetisi olarak ifade edilebilir (Tarcan 2015, Öztürk 2018). Bu amaçla dijital iyi oluş kavramının daha iyi öğrenilmesi ve bu konuda farkındalık kazanılmasıyla bireylerin dijital araç ve ortamları daha etkili ve yararlı bir şekilde kullanabileceği düşünülmektedir.

Dijital iyi oluş kavramı, bireylerin dijital cihaz ve platformları kullanırken en yüksek verimlilik sağlamalarına ve bu araçlardan kontrollü bir şekilde keyif almalarına odaklanır. Bu bakış açısıyla dijital iyi oluş, bireylerin dijital araçları bilinçli ve dengeli kullanarak hayatlarına değer katmalarını ve olumlu bir deneyim yaşamalarını amaçlar. Dijital iyi oluş ile bireylerin dijital araçlar ve ortamlarda vakit geçirirken en az kontrol kaybı ve işlevsel bozulma yaşadıkları söylenebilir. Bu kavram sayesinde bireylerin teknoloji ve dijital kullanımının tıbbileştirilmediği ve dijital araçların kullanımının öznel ve dinamik doğasını kabul eden bir bakış açısının benimsendiği vurgulanmaktadır (Vanden Abeele 2021). Bilinçli kullanım ve denge sağlanmadığı zaman ise dijital yorgunluk meydana gelebilir. Bu bireylerin dijital cihazları aşırı kullanmaları sonucunda ortaya çıkan zihinsel, duygusal ve fiziksel tükenmişlik hissidir. Bu durum, genellikle uzun süreli ekran maruziyeti, sürekli bildirimler, çevrimiçi iletişim ve iş yüküyle bağlantılıdır. Özellikle uzaktan çalışma, çevrimiçi eğitim ve dijital platformların hayatın her alanında yoğun kullanımı, dijital yorgunluğun yaygınlaşmasına neden olmaktadır (Tutar ve Mutlu 2024). Dijital iyi oluş kavramı, bireylerin dijital cihazları olumlu bir şekilde kullanmalarına odaklanarak, onların güçlü yönlerini ortaya çıkarmayı amaçlar. Bu sayede, bağımlılık gibi olumsuz ve patolojik davranışların gelişimi engellenebilir.

Dijital iyi oluş kavramsallaştırmanın basit bir yolu, onu dijital bağımlılığın tam tersi olarak düşünmektir. "Bağımlılık belirtilerinin" olmaması, dijital iyi oluş olarak ifade edilebilir fakat sadece bu tanımlama dijital iyi oluşu anlamlandırmada eksik kalabilmektedir (Andreassen 2015, Griffiths 2019). Bu yüzden dijital iyi oluşu anlamak için dijital bağımlılığın zararlarından da bahsetmek gerekmektedir. Teknolojinin toplumun ilerlemesine katkıda bulunması, hayatı kolaylaştıran bir iletişim aracı olarak değerlendirilmektedir. Ancak, teknolojik ilerlemelerle birlikte son dönemlerde internetin kullanımı yaygınlaşmış, bireylerin sosyal yaşamlarını etkileyen bu aracı bilinçsizce kullanmaları sonucunda bireysel ve toplumsal düzeyde çeşitli sorunlar ortaya çıkmıştır. Bundan dolayı, insanların iş yaşamlarında, sosyal ortamlarında ve eğitim alanlarındaki başarılarında ve akademik performanslarında istenmeyen olumsuz sonuçlara neden olmuştur (Young 1998, Anderson 2001). Dijital dönüşümün hızla ilerlemesi, bireylerin bu teknolojileri kullanma biçimiyle ilgili kaygı verici bir noktaya gelmiştir (Kuss ve Griffiths 2017). Bireylerin gelişimini ve bu gelişime etki eden faktörleri incelemeyi hedefleyen pozitif psikoloji, iyi olma durumunu merkezine almış ve bu alandaki araştırmaları hızlandırmıştır (Seligman ve Csikszentmihalyi 2000). Bu çerçevede, kaynaklarda iyi oluşun değerinin ve öneminin gittikçe daha fazla kavranmaya başladığı dikkat çekmektedir (Ryff ve Singer 2008). Ancak hem ülkemizde hem de diğer ülkelerde iyi oluş hali konusunun karmaşıklığının net bir şekilde anlaşılmamasına rağmen, bu alanda yapılan araştırmaların sayısının hala sınırlı olduğu gözlemlenmektedir (Diener ve ark. 2018). Dijital teknolojileri kullanarak olumlu duyguları, yani yüksek düzeyde iyi olma halini deneyimleyen bireylerin bu durumu, dijital iyi oluş kavramıyla ifade edilebilir (Reinecke ve Oliver 2017). İnsanlar sosyal ve akademik hayatlarında bolca dijital cihazlar kullanmakta ve artık bu durum hayatın bir gerçeği olduğu söylenebilmektedir. Bireylerin bu cihazlardan uzak kalmaları iş, finansal, sosyal ve akademik dâhil olmak üzere birçok alanda probleme sebebiyet verebilmektedir. Bundan dolayı bu cihazlarla iyi ilişki kurulması ve bu cihazların bireylerin kendi hedef ve isteklerine göre işlevsel bir şekilde kullanılabilmesi hem

hayatlarındaki kaliteyi artıracak ve hem de bu cihazların olumsuzca kullanımından kaynaklı bağımlılık gibi birçok olumsuz durumu da ortadan kaldıracak düşünülmemektedir.

Dijital iyi oluş ile bireylerin teknoloji konusunda daha bilinçli olacağı (Parry ve ark. 2023) teknoloji ve dijital bağımlılığın azalmasına katkı sağlayabileceği düşünülmektedir. Bu yaklaşım, bağımlılıkla mücadelede bireylerin bağımlılık seviyelerine odaklanmak yerine, daha olumlu bir bakış açısıyla dijital iyi oluşu desteklemenin önemini vurgular. Dijital iyi oluşun artmasıyla dijital bağımlılık gibi sorunların önüne geçilebileceği düşünülmekte; bu nedenle, bireylerin güçlü yönlerini pekiştirecek kaynakların geliştirilmesi büyük önem taşımaktadır. Literatüre bakıldığında dijital iyi oluş kavramının yeni bir kavram olduğu ve bu konu ile ilgili yerli ve yabancı literatürde çok az çalışma olduğu görülmektedir. Bu çalışmayla birlikte dijital iyi oluş ile yerli literatüre katkı sağlanacağı düşünülmekte ve bu kavramla ilgili farkındalık kazandırılacağı öngörülmektedir.

Tanım

Yue ve arkadaşları (2021) iyi yaşam koşullarının insanın iyi oluşu için elzem olduğunu dile getirmiştir. İyi oluşun kabul görmüş genel bir tanımı olmamasına rağmen, yaşam kalitesinin değerlendirilmesinde sosyal ve ekonomik koşullarla ilişkili bütünsel sağlık anlayışına vurgu yapılmaktadır. Bununla birlikte, özellikle günlük hayatımızdaki her alanın hızlı bir şekilde dijitalleşmesi ve teknolojinin hayatımızın vazgeçilmez bir unsuru haline gelmesi dijital iyi oluşun değerlendirilmesini zorunlu bir hale getirmektedir. Teknoloji kullanımının olumsuz etkilerinin eleştirilmesiyle, dijital iyi oluş konusundaki tartışmalar neredeyse on yıl önce başlamıştır. Bazı araştırmacılar dijital aletleri kullanmanın olası tehlikeleri konusunda uyarılar yaparken, bazıları da teknolojik aletleri kullanmanın hayatımızı nasıl kolaylaştırdığına odaklanmışlardır. Bu durum dijital iyi oluş kavramının tartışılmasını gerekli kılmaktadır. Dijital iyi oluş, dijital hayatın çeşitli boyutlarını kapsayan bir şemsiye terim olarak anlaşılabilmektedir. Araştırmacılara göre konuyla ilgili mevcut durumun sistematik bir incelenmesi sonucu dijital iyi oluş şu şekilde tanımlanabilir:

1. Teknolojiyi dengeli bir şekilde kullanabilecek sağlıklı bir ilişki kurmak ve sürdürmek,
2. Dijital faaliyetlerle uğraşmanın olumlu ve olumsuz etkilerini belirleme ve anlamak,
3. Dijital refaha katkıda bulunan faktörleri yönetmenin ve kontrol etmenin yollarının farkında olmak (Yue ve ark. 2021, Burr ve ark. 2022).

Dijital iyi oluş, dijital aletlerin yoğun bir şekilde kullanımı ile oluşan bir ortamda öznel iyi oluşun sürdürülmesi anlamına gelebilir. Böyle bir ortamda dijital iyi oluşu yüksek olan insanlar dijital alet ve medyayı rahatlıkla, güvenle ve tatmin duygusu ile kullanabilirler (Gui ve ark. 2017). Dijital iyi oluş, mobil cihazlar ve platformlardan elde edilen faydalar ile olası zararlar arasında bireyin kendine özgü olarak denge kurduğu bir deneyimdir. Bu kavram, bireyin dijital araçları sağlıklı bir biçimde kullanarak en iyi dengeyi bulmasını ve bu deneyimden en yüksek faydayı elde etmesini hedefler. Bu deneyimsel durum, dijital bağlantının günlük hayata uyumu duygusal ve bilişsel değerlendirmelerinden oluşur. İnsanlar, en az kontrol kaybı ve işlevsel bozulma ile en yüksek kontrollü zevk ve işlevsel desteği deneyimlediklerinde dijital iyi oluşa ulaşabilirler (Vanden Abeele 2021). Genel anlamda dijital iyi oluş, teknolojiyi kullanırken fizyolojik ve psikolojik iyi oluşu ifade eder. Dijital iyi oluş aynı zamanda dijital ortamlarda üretmek, teknolojinin sağlıklı kullanımı yoluyla iyi oluşu sürdürmek ve deneyimlemek anlamına gelir (Dewitz 2022).

Bilinçli teknoloji kullanımı ile dijital iyi oluş kavramları, bireylerin dijital dünyadaki etkileşimlerini şekillendiren iki farklı anlayıştır. Bilinçli teknoloji kullanımı, Türkiye Bağımlılıkla Mücadele programında bireylerin dijital cihazları dengeli, kontrollü ve amaca uygun bir şekilde kullanmalarını teşvik eder; bu yaklaşım, teknolojiye ayrılan zamanın yönetilmesi ve sağlıklı kullanım alışkanlıklarının geliştirilmesine odaklanır (Yay 2019). Öte yandan, dijital iyi oluş, bireylerin dijital yaşamlarının genel refahını artırmayı amaçlayan daha geniş bir kavramdır. Bu kavram, dijital teknolojilerin olumlu etkilerini vurgularken, bireylerin psikolojik, sosyal ve fiziksel sağlıkları üzerindeki etkilerini de göz önünde bulundurur. Sonuç olarak, bilinçli teknoloji kullanımı bireysel alışkanlıklarını iyileştirilmesine yönelirken, dijital iyi oluş bireylerin tüm yaşam kalitesini artırmayı hedeflediği söylenebilir. Dijital iyi oluş insanların dijital araçları, sosyal platformları, interneti ve diğer cihazları kullanırken fiziksel, sosyal ve ruhsal olarak mutlu hissetme durumudur. Dijital iyi olma hali, insanların dijital aletleri ve uygulamaları kullanırken kendi isteğine göre araştırmalarda bulunması, çevrimiçi ortamlarda bildiği veya bilmediği bireyler ile iletişimde kalarak zamanlarını geçirmesi, bunun sonucunda bireylerin olumlu hissetmeleri dijital iyi oluşla ilişkilendirilebilir (Öztürk 2018). Dijital iyi oluş dijital ortamlarda kişisel sağlık, güvenlik, ilişkiler ve iş-yaşam dengesini gözetme kapasitesi; kişisel hedeflerin

(örneğin sağlık ve zindelik) peşinde koşmak ve sosyal ve topluluk faaliyetlerine katılmak için dijital araçları kullanmak; dijital ortamlarda güvenli ve bilinçli davranmak; dijital sorunları anlamak ve çözmek; dijital iş yükünü, aşırı yükü ve dikkat dağınıklığını yönetmek; dijital araçları kullanırken insana ve doğal çevreye duyarlı davranmak olarak ifade edilebilir. Ayrıca dijital iyi oluş, sağlık ve iyi oluş ile ilgili olarak dijital katılımın yararları ve risklerine ilişkin bir anlayış olarak da değerlendirilebilir (Shah 2019).

Günümüzde dijital araçların kullanımı, bireylere sadece keyif ve eğlence sunmakla kalmayıp, aynı zamanda hayatın pek çok alanında yeni fırsatlar yaratmaktadır. Dijital iyi oluş, teknolojiyi doğru kullanarak veya ilişkilendirilerek sağlıklı ve mutlu hissetme durumu ve dijital teknolojilerle desteklenen bireysel refah durumu olarak da ifade edilebilir (Bartsch 2019). Bu tanım, dijital iyi oluşun dijital aletleri kullanırken mutlu hissetme seviyesini ve bireysel olumlu duygu durumunu artırdığı söylenebilir. Bu amaçla dijital iyi oluşun dijital aletleri kullanırken haz ve keyif alma durumunu ifade eden dijital hedonizmle arasındaki farkın iyi anlaşılması önemlidir. Dijital iyi oluş, dijital araçları bilinçli, dengeli ve sürdürülebilir bir şekilde kullanarak bireyin genel yaşam kalitesini, mutluluğunu ve psikolojik dengesini korumayı amaçlar. Bu kavram, teknolojiyi hayatımızda sağlıklı bir araç olarak görüp kontrolü elden bırakmamakla ilgilidir. Dijital iyi oluş, teknolojik cihazlar ve dijital platformların sağladığı faydalar ile olası zararlar arasındaki dengeyi bireysel düzlemde deneyimlemeyi de ifade eder. Bu durum, dijital bağlantının günlük yaşama uyumu hem duygusal hem de bilişsel değerlendirmelerini içerir. İnsanlar, işlevsellikte bozulma ve kontrol kaybını en aza indirirken, kontrollü bir keyif ve işlevsel destek sağladıklarında dijital iyi oluşa ulaşmış sayılabilirler (Vanden Abeele 2021). Dijital hedonizm ise daha çok, dijital platformlar üzerinden anlık haz ve keyif peşinde koşmak, kısa vadeli ödüllere odaklanma anlamına gelir. Bu durum, dijital iyi oluşu destekleyecek şekilde değil, sadece anlık doyum için kullanma eğilimidir (Deniz 2019). Dijital hedonizmde, birey uzun vadeli dengeli bir fayda arayışı yerine, anında haz veren dijital içeriklere odaklanır. Özetle, dijital iyi oluş, dijital araçların kontrollü, dengeli ve uzun vadeli faydaya odaklanan bir kullanımı iken, dijital bağımlılık ve hedonizm bireyin dijital araçlara yönelik kontrolsüz, dengesiz ve kısa vadeli haz odaklı bir yaklaşımı temsil eder.

Dijital iyi oluşun, bu araçları bilinçli ve sağlıklı bir şekilde kullanarak bireyin kendini daha iyi hissetmesine, sosyal bağlarını güçlendirmesine ve kişisel gelişimine katkıda bulunmasına yardımcı olduğu söylenebilir. Dijital iyi oluşa olumlu bir bakış açısıyla yaklaşmak, bireylerin teknolojiyle kurdukları bağı zenginleştirerek yaşamlarına değer katmalarını sağlar. Böylece, dijital iyi oluş yalnızca bağımlılık veya riskleri azaltmayı değil, bireyin dijital dünyada kendini geliştirerek eğlenceli ve anlamlı ilişkiler kurabilmesini de amaçladığı söylenebilir. Bu nedenle, dijital araçlar doğru kullanıldığında bireyin psikolojik ve sosyal iyi oluşuna katkıda bulunabilecek güçlü birer destek kaynağı haline gelir. Bu perspektifi desteklemek için yapılan çalışmalar, dijital iyi oluşun bireylerin sağlıklı dijital alışkanlıklar kazanması yoluyla olumlu psikolojik ve sosyal etkiler yarattığını göstermektedir. Örneğin, Orben ve Przybylski (2019), dijital medyanın doğru ve kontrollü kullanımının bireylerin mutluluk ve refah düzeylerine katkı sağlayabileceğini öne sürmektedir. Bunun yanı sıra, Beyens ve arkadaşlarının (2024) çalışmaları, sosyal medya kullanımının bilinçli bir şekilde yönetildiğinde sosyal bağları güçlendirebileceğini ve bireylerin anlamlı ilişkiler kurmasına yardımcı olabileceğini vurgulamaktadır. Böylece dijital araçlar, kontrollü ve bilinçli bir yaklaşımla kullanıldığında bireylerin dijital iyi oluşunu artırma potansiyeline sahip güçlü kaynaklar olarak kabul edilmektedir.

Cao ve Li (2023) dijital iyi oluş tanımlarının genellikle olumlu ve olumsuz arasındaki denge ifadesiyle sık sık ortaya konduğunu ifade etmiştir. Araştırmacılar farklı tür dengeden bahsetmişlerdir. Johnston (2021) dijital iyi oluşu çevrimdışı ve çevrimiçi yaşam arasındaki denge olarak değerlendirmiştir. Abele (2021) ise bu dengeyi bireysel ve önel fayda ve zarar arasındaki denge olarak ifade etmiş ve JISC (2019) ise dijital kullanımın faydalarından yararlanma ve olası risklerinde kaçınma dengesi olarak ifade etmiştir. Bu yüzden dijital iyi oluşun doğasında denge olduğu ifade edilebilir (Cao ve Li 2023).

Burr ve arkadaşları (2020), dijital iyi oluşu; dijital cihazlar, platformlar ve diğer dijital teknolojilerin bireyin daha iyi bir yaşam sürmesine katkı sağlaması olarak tanımlamaktadır. Yani teknolojinin bireyin yaşamında kapladığı rolden memnun ve rahat olma durumu olarak ifade edilebilir (DeVito ve ark. 2019). Kısacası, dijital iyi oluş kavramı, teknolojinin bize iyi bir yaşam sunma ve bu yaşamı sürdürebilme üzerindeki etkisiyle ilgilidir (Klenk 2020). Bu amaçla zekâ destekli cihazlar bireylerin dijital dünyada daha bilinçli, dengeli ve sağlıklı bir yaşam sürmesine büyük bir destek sağladığı söylenebilir.

Yapay zekâ, bilgisayar sistemlerine öğrenme, düşünme ve problem çözme gibi insan benzeri zekâ süreçlerini gerçekleştirme yeteneği kazandıran bir teknoloji alanıdır. Bu alan, makinelerin karmaşık görevleri bağımsız bir şekilde anlayıp yerine getirmelerini sağlamak için geliştirilmiştir (Öztürk ve Şahin 2018). Yapay zekâ, insanın düşünme, öğrenme ve problem çözme becerilerini taklit eden sistemler ve algoritmalar geliştiren bir bilim ve teknoloji alanıdır. Bu teknoloji, bilgisayarların insan zekâsına benzer şekilde bilgi işleyebilmesini, kararlar

alabilmesini ve hatta yaratıcı düşünme gibi karmaşık görevleri gerçekleştirebilmesini sağlar (Bonnefon ve ark. 2024, Zao ve ark. 2024). Yapay zekâ destekli uygulamalar bireylerin günlük yaşamlarını kolaylaştırarak dijital iyi oluşu artırabilir. Giderek artan bir şekilde, mobil uygulamalar, hizmetler ve özellikler, insanların dijital iyi oluşlarını desteklemek için akıllı telefon kullanımlarını izlemelerine ve düzenlemelerine olanak tanımaktadır. Kişiselleştirilmiş öneriler, otomatikleştirilmiş görevler ve kullanıcı deneyimini iyileştiren akıllı sistemler bireylerin dijital dünya da daha az stres yaşamalarını sağlayabilir (Parry ve ark. 2024).

Yapay zekâ destekli dijital cihaz uygulamalarının dijital iyi oluşu desteklediği söylenebilir. Dijital iyi oluşu destekleyen yapay zekâ tabanlı dijital araç uygulamaları, bireylerin teknoloji kullanımını daha sağlıklı, dengeli ve bilinçli bir şekilde yönetmelerine yardımcı olmak amacıyla tasarlanmıştır. Bu tür uygulamalar, kullanıcıların dijital alışkanlıklarını takip etmek, sınırlar koymak ve zihinsel iyi oluşlarını artırmak için çeşitli özellikler sunar (Prisloo ve ark. 2024). Bu tür uygulamalara örnek verilecekse Moment adlı uygulama kullanıcıların telefonlarında geçirdikleri süreyi izler ve detaylı raporlar sunar (Uysal 2014). Google Digital Wellbeing ise android cihazlarda yerleşik olarak bulunan bu araç, ekran süresi, uygulama kullanımı ve bildirim sayısını takip eder (Google 2024). Apple Screen Time iOS cihazlarda yerleşik bir özellik olan Screen Time, kullanıcıların cihaz kullanımını izler ve belirli uygulamalara sınırlamalar koyar (Apple 2024). StayFree kullanıcıların cihazlarında ve uygulamalarda ne kadar zaman geçirdiğini izler. Aşırı kullanım için uyarılar gönderir (StayFree 2024). Telefonu kullanmadığınız süre boyunca sanal bir ağaç büyür. Sağlık ve zindelik gibi diğer alanlardaki çalışmalar, davranış izleme uygulamalarının kullanımını etkileyen kullanıcı özellikleri, motivasyonları, kişisel özellikler ve bu uygulamaların dijital iyi oluşa katkı sağladığı söylenebilir (Parry ve ark. 2024). Bu uygulamalara örnek vermek gerekirse MyFitnessPal beslenme düzenini takip etmeye yönelik bir uygulama olan MyFitnessPal, kullanıcıların yediklerini kaydetmesine ve günlük kalori hedeflerini yönetmesine yardımcı olur (MyFitnessPal 2024). Fitbit giyilebilir cihazlarla entegre çalışan bu uygulama, adım sayma, uyku takibi, kalp atış hızı ölçümü gibi sağlık verilerini analiz eder (Fitbit 2024). Headspace meditasyon ve bilinçli farkındalık tekniklerini öğrenmeye yönelik bir uygulamadır. Stres yönetimi, uyku düzenleme ve zihinsel sağlık konularında rehberlik sağlar (Headspace 2024). Bu gibi uygulamalar kişinin dijital ortamlarda iyi oluşunu destekleyerek dijital iyi oluşa katkı sağladığı söylenebilir.

Yapay zekâ destekli uygulamalar, bireylerin dijital dünyayla daha dengeli ve sağlıklı bir ilişki kurmasına katkıda bulunarak dijital iyi oluşu destekler. Bu uygulamalar, ekran süresi yönetimi, stres takibi, mindfulness ve kişiselleştirilmiş öneriler gibi özelliklerle bireylerin dijital alışkanlıklarını fark etmelerine ve optimize etmelerine olanak tanır. Ayrıca, dijital platformlarda toksik içeriklerin filtrelenmesi ve olumlu etkileşimlerin teşvik edilmesiyle çevrimiçi deneyimi daha güvenli ve destekleyici bir hale getirir. Yapay zekânın bu tür bilinçli kullanımı, bireylerin dijital bağımlılıkları yönetmesine, üretkenliğini artırmasına ve daha tatmin edici bir dijital yaşam sürmesine yardımcı olur.

Dijital İyi Oluş ile İlgili Özellikler

Gui ve arkadaşlarına göre (2017) dijital iyi oluş beceriler dikkat, stratejik ya da üst beceriler olarak tanımlanabilir. Dikkat becerileri, yeterli zaman aralıkları için belirli konulara odaklanmamızı kesintiye uğramadan sürdürmeye yarayan bilişsel becerilerdir. Öte yandan, stratejik veya meta-bilişsel becerilere de ihtiyaç vardır. Bunlar, tasavvur eden üst-bilişsel stratejilerdir. İnternete girme isteği özellikle de internette iletişim kurma isteği tatmin edici olduğu kadar, bazen onları kendi hedeflerimize göre stratejik yöntemler geliştirerek ertelemeyi öğrenmeyi öğrenmeleri gerekir. Bir birey, kendisinden beklenen bazı hedeflere ulaşmak amacıyla kendisine uyguladığı sınırlamalar ve fayda sağlayacağını düşündüğü kısıtlamalarla, üstbilişsel strateji becerilerini kullanmaktadır.

Levine ve arkadaşları (2021) aileler içindeki dijital iyi oluşu tanımlamanın ve ölçmenin dört boyutu olduğunu belirtmişlerdir. Birçok sektörden 31 kişi ile yaptıkları görüşmelerden yola çıkarak, dijital iyi oluşun dört boyutta değerlendirilmesi gerektiğini ifade etmişlerdir:

1. Gelişimsel iyi oluş: bilişsel yeteneklerin farkına varılmasını ve eğitimsel potansiyelin gerçekleştirilmesini; kişisel gelişim ve olgunlaşmayla birlikte gelen finansal sorumlulukların yönetilmesini içerir.
2. Duygusal iyi oluş: sağlıklı duygusal gelişimi; stres ve aksiliklerle başa çıkma yeteneğini, ruhsal gelişimi; düşünceli değerlerin ve olumlu bir bakış açısının geliştirilmesini; gelişmek için alan ve fırsatları, yaşam amacını; özerkliği, başarılı hissetmeyi ifade eder.

3. Fiziksel iyi oluş: başarı ve sağlıklı gelişmenin sürdürülmesini; fiziksel yeteneklerin geliştirilmesini, fiziksel güvenlikte teknolojiyi kullanmayı, destekleyici veya erişilebilirlik teknolojilerine erişim eksikliğini açıklar.
4. Sosyal iyi oluş: okullar, kulüpler veya topluluklar dâhil olmak üzere daha geniş topluluklara katılımı, aktif vatandaş olmayı, başkalarıyla çalışma yeteneğini, çevrimiçi topluluklarla sağlıklı etkileşimi; olumlu ve sürdürülebilir çevrimiçi kişiliğin sürdürülmesini, önemli kişilerle hem çevrim içi hem de çevrim dışı iyi ilişkilerin geliştirilmesini ve sürdürülmesini; tanıdığımız insanlarla iletişimi kapsar.

Schmidmaier (2019) dijital oluşla ilgili zaman, güven, sosyal beceriler ve sağlık olmak üzere 4 özellikten bahsetmiştir. Bu özellikler dikkate alındığında aşağıdaki gibi özetlenebilir.

1. Zaman: Bir kullanıcının dijital iyi oluşla sahip olması gereken en önemli kaynak zamandır, bu nedenle dijital iyi oluşla ilgi mevcut yaklaşımların ana hedefi zaman yönetimidir. Kullanım süresine genel bakış sağlama, molalar önerme, belirli bir sisteme erişim süresini sınırlama gibi özellikler, bir kullanıcının farkındalığını artırmak ve bu kaynağı dengede tutmak için düzeltici yaklaşımlardır.
2. Güven: Bir diğer önemli kullanıcı kaynağı güvendir. Artan dijitalleşme ile teknoloji yalnızca geniş miktarda bilgiye erişim sağlamamalı, ama aynı zamanda bir şekilde kullanıcının kaynaklarının, doğruluğunu, bağlamını ve mevcut durumu kolayca tanımlamasını sağlamalıdır.
3. Sosyal beceriler: Sosyal ağlar ve haberleşme siteleri, dolaylı, kişisel olmayan bir şekilde kullanıcının yüz yüze iletişim gibi sosyal becerilerini etkileyen sosyal iletişime izin verir. Teknolojinin bir kullanıcının sosyal davranışı üzerindeki etkisini bir şekilde görselleştirmek faydalı olacaktır. Örneğin, telefon görüşmelerinin sayısı ve hatta kişisel yüz yüze görüşmeler izlenebilir ve kullanıcıya sunulur. Yeni iletişim özellikleri teknolojik faydalar ve sosyal becerileri geliştirmeye yönelik tasarlanmalıdır.
4. Sağlık: Genel olarak fizyolojik sağlık başka bir kullanıcı özelliği olarak görülebilir. İzleme açısından ve kullanıcı sağlığını yönetmek için çeşitli cihazlar mevcuttur. Fitness bileklikleri ve akıllı saatler, sağlık özelliklerinin sık sık izlenmesine olanak tanır ve aktivite ve egzersiz takibi yoluyla motivasyon sağlayarak fiziksel refahı artırabilir.

Powell (2022) ise dijital iyi oluşun dört bileşeninden bahsetmiştir. Bu bileşenler ise kontrol, bağlantı, içerik ve dikkat olarak ele alınmıştır.

1. Kontrol: Teknolojiyi ne zaman kullandığımızı ve şartlarımıza uygun olup olmadığını ifade eder. Kontrol bileşeni, teknolojiyi bilinçli mi yoksa bir alışkanlık olarak kullanmayı, başka şeyler yapmak varken dijital teknolojilerle vakit geçirmeyi ve dijital teknolojinin kontrolü bireyde olup olmadığını kapsar.
2. Bağlantı: Teknolojiye nasıl ve nerede eriştiğimiz, kişisel finansal maliyet ve fırsatları ifade eder. Bu bileşen, çevrimiçi olmanın ekonomik maliyetini, bağlantı ve cihazların maliyetini karşılayıp karşılayamayacağını, çevrimiçi etkileşimlerinin finansal değerlerini, çevrimiçi etkileşimin finansal yararlarını ve dikkatinizin dağılmasının üretkenliğinizi azaltıp azaltmadığını içerir.
3. İçerik: Çevrimiçi olarak nelere zaman harcamaya, neye katkıda bulunma, nasıl iletişim kurma ve çevre oluşturmayı ifade eder. İçerik, çevrimiçi olarak nelere zaman harcadığı, çevrim içi olma hayat kalitesini ne derece arttırdığını, içeriğin güvenli olup olmadığını, çevrim içi olarak nelere katkıda bulunulduğunu ve çevrim içi olmanın gerçek benlikle ne kadar örtüştüğünü tanımlar.
4. Dikkat: Bu teknoloji alışkanlıklarının sosyal, zihinsel ve fiziksel refahımız üzerindeki etkisine odaklanmayı ifade eder. Bu öncül, genel değerler için dijital alet ve platformları kullanmaktan vaz geçebilmeyi, teknolojinin artı ve eksilerini tanımlayabilmeyi, teknolojiyi kullanma şeklinin değerlerle ne derece örtüştüğünü ve hayatı ne kadar daha iyi hale getirmeyi kapsar.

Yue ve arkadaşları (2021) dijital iyi oluşun yatay olarak yerleştirilmiş dokuz boyutunu şu şekilde ifade etmiştir: dijital güvenlik ve güvenlik, dijital haklar ve sorumluluklar, dijital iletişim, dijital yaratıcılık, dijital sağlık ve kişisel bakım, dijital tüketicilik, dijital duygusal zekâ, dijital istihdam ve girişimcilik, dijital aktivizm/sivil katılım.

1. Dijital güvenlik ve güvenlik: Farklı düzeylerde ve türde dijital tehditlere karşı eleştirel olarak tanımlama, anlama ve yönetme becerisi
2. Dijital haklar ve sorumluluklar: Çevrimiçi olarak hesap verebilir olma ve teknolojiyi kullanarak insani ve yasal haklar onaylama yeteneği

3. Dijital iletişim: Teknolojiler aracılığıyla hedeflere ulaşmak için ifade ve iş birliğine izin veren açık ve etkili iletişim modları oluşturma yeteneği
4. Dijital duygusal zekâ: Dijital ortamda ve çevrede diğer insanları eleştirel olarak tanıma, değerlendirme onlara karşı empati göstermenin yanı sıra duygularını ifade etme.
5. Dijital yaratıcılık: Dijital bilgi ve teknolojileri yaratma ve yeniden tasarlama yeteneği.
6. Dijital sağlık ve kişisel bakım: Dijital teknolojileri kullanırken kişinin fiziksel ve psikolojik iyi oluşunu sağlıklı bir ilişki sürdürme becerisi.
7. Dijital tüketicilik: Çevrimiçi ortamda adil, bilinçli ve hakkaniyete uygun seçim yapma becerisi.
8. Dijital istihdam ve girişimcilik: Mesleki yaşamı iyileştirecek yetkinlikler edinmek ve mesleki gelişime katkıda bulunmak için fırsatları tanımlama ve kullanma becerisi.
9. Dijital aktivizm/sivil katılım: Sebep odaklı gruplara ve girişimlere teşvik etme ve bunlara katılma becerisi.

Gui ve arkadaşlarına göre (2017) dijital iyi oluş, dijital ortamlarda sahip olmamız gereken yeteneklerden biri olarak ifade edilmiştir. Dijital iyi oluş, teknolojilerin ve dijital hizmetlerin insanların zihinsel, fiziksel ve duygusal sağlıkları üzerindeki etkisi olarak tanımlanmıştır. Bu kavram, farklı bakış açıları, bağlam ve durumları içermektedir. Araştırmacılara göre dijital iyi oluşun iki boyutundan söz edilebilir. Birincisi, bireysel bakış açısı kişisel, öğrenme ve çalışma bağlamları ile ilişkilendirilebilir. Bireysel bakış açısı, dijital aktivitelerin olumsuz yönleriyle mücadele etmeyi ve olumlu faydaları tanımlamayı ifade ederken, ayrıca dijital aktivitelere yönelik iyi oluşu geliştirmeyi ve yönetmeyi de kapsamaktadır. İkincisi ise, toplumsal veya örgütsel perspektife göre, dijital sistem, hizmet sağlayıcıları ve içeriklerin iyi yönetilebildiği, desteklenebilen ve herkesin eşit bir şekilde erişebildiği özellikleri kapsayan bir tanıma sahiptir. Bu tanımlamaya göre, kullanıcılarda yetkinliği güçlendiren ve geliştiren, bu teknolojilerle uğraşan herkesin donanımlı olmasını destekleyen ve geliştiren dijital iyi oluş ifade edilmektedir.

Dijital iyi oluş genellikle teknoloji bağımlılığı gibi dijital olumsuzlukların karşısında olan dijital alanlara yönelik bir esenlik hali olarak değerlendirilebilir (Lee ve ark. 2019, Monge Roffarello ve De Russis 2019). Çok şaşırtıcıdır ki dijital iyi oluş sadece dijital alan ve cihazlara yönelik olumsuzluk durumu olarak değil de daha çok en iyi psikolojik deneyim ve işlevsellik durumu olarak anlam kazanmıştır (Deci ve Ryan 2008). Vanden Abeele (2021) 'nin modeline göre teknoloji ile olan ilişkisini tıbbileştirmeyen yani bağımlılık gibi belirtilere bağlı olan değerlendirmeler yerine bu ilişkiyi zenginleştirecek dijital iyi oluş gibi kavramların kullanılması fayda sağlayacağı düşünülmektedir. Dijital medya ve araçların hem problemler hem de faydalar getirdiğini varsayan, teknolojiyle olan deneyimlerimizin öznel ve dinamik doğasını kabul eden ve teknoloji ile ilişkide düşüncelerimizin müphemliğini kabul eden bir dijital iyi oluş tanımlaması önemlidir. Dijital iyi oluş, mobil bağlantının sunduğu avantajlar ve dezavantajlar arasında bireyin kendine en uygun dengeyi yakaladığı öznel bir deneyimdir. Bu durum, dijital bağlantının günlük yaşama uyum sağlamasına dair duygusal ve bilişsel değerlendirmeleri kapsar. Dijital iyi oluşu yüksek olan bireyler, kontrollü bir keyif ve işlevsel destek elde ederken, en az düzeyde kontrol kaybı ve işlevsel bozulma yaşarlar (Orben ve Przybylski 2019, Vanden Abeele 2021, Beyens ve ark. 2024).

Büchi ve arkadaşlarına (2019) göre sürekli dijital cihazlarla zaman geçirmek zorunda olan bireyler için dijital iyi oluş, iş-yaşam dengesi, zihinsel sağlık ve genel iyi hissetme durumunu korumak açısından büyük bir önem taşır. Bu kişiler, iş ve sosyal hayatın çoğunu dijital platformlarda geçirdikleri için, dijital araçlardan kaynaklanan potansiyel riskler (yorgunluk, dikkat dağınıklığı, aşırı bilgi yüklenmesi gibi) iyi oluşlarına olumsuz yansır. Dolayısıyla, dijital iyi oluş kavramı, bu bireylerin teknoloji ile dengeli bir ilişki kurmasına rehberlik ederek sağlıklı sınırlar belirlemelerini ve dijital deneyimlerini bilinçli bir şekilde yönetmelerini sağlayabilir.

Dijital iyi oluşa öncelik vermek, bu kişilerin cihaz kullanımını bilinçli bir şekilde düzenlemelerine, cihaz kullanımından elde ettikleri faydaları maksimize etmelerine ve zararları en aza indirmelerine yardımcı olur. Örneğin, dinlenme araları vermek, bildirimleri düzenlemek veya ekran başında geçirilen süreyi sınırlandırmak gibi stratejiler, dijital yorgunluğu azaltarak bireylerin günlük yaşam kalitelerini artırabilir. Dijital iyi oluş, böylelikle bireylerin dijital bağımlılık ve tükenmişlik gibi risklerle başa çıkmalarını destekleyen, teknolojiyi daha sürdürülebilir ve faydalı bir araç olarak kullanmalarını sağlayan bir çerçeve sunar (Sharma ve ark. 2019).

Uzaktan çalışma, bireylere esneklik sağlarken, iş ve özel hayat arasındaki sınırların bulanıklaşmasına yol açabilir. Bu durum, bireylerde sürekli erişilebilir olma beklentisini artırabilir ve dijital cihazlardan gelen bildirimlere ya da iş taleplerine hızlı yanıt verme zorunluluğu hissi yaratabilir. Sonuç olarak, bireyler bu sürekli

bağlantı hali nedeniyle psikolojik bir yük hissedebilir ve bu durum dijital iyi oluşlarını olumsuz etkileyebilir (Ertemel ve Aydın 2018). Örneğin, e-posta ve mesajlaşma uygulamalarını sürekli kontrol etme alışkanlığı, bireylerin zihinsel olarak tükenmesine ve işten tamamen kopmalarını engelleyen bir döngüye girmelerine neden olabilir (Schmitt ve ark. 2021). Bu tür etkilerle başa çıkabilmek için bireylerin geliştirdiği çeşitli stratejiler bulunmaktadır. Bu stratejiler arasında dijital sınırlar koymak, gün içinde iş ve dinlenme zamanlarını net bir şekilde ayırmak, bildirimleri kapatarak dikkat dağıtıcı unsurları azaltmak ve iş dışındaki zamanlarda iş uygulamalarına erişimi sınırlamak yer alır (Tochia 2021).

Bu tür önlemler, bireylerin dijital iyi oluşlarını korumalarına ve işin kişisel hayata müdahale etmesini engellemelerine destek olabilir. Özellikle dijital sınırlar belirlemek, bireylerin iş ve özel yaşamları arasında net bir çizgi çekmelerine olanak tanıyarak daha sağlıklı bir denge kurmalarını sağlar. İş ve özel hayat dengesi kurmaya yönelik bu stratejiler, bireylerin ruhsal ve zihinsel sağlıklarını güçlendirmelerinde önemli bir rol oynar. Bu stratejiler ve detayları şöyledir: Dijital sınırlar koymak, bireyin iş ve özel hayatını net bir şekilde ayırmasına olanak tanır. Bu sınırlar, iş gününün sonunda veya hafta sonları iş cihazlarını kapatmak ya da iş e-posta ve mesajlaşma uygulamalarını yalnızca belirli saatlerde kontrol etmek gibi eylemleri içerir. Örneğin, mesai saatleri dışında bildirimlerin kapatılması veya yanıt gerektiren acil durumlar için belirli bir yöntem belirlemek, bireyin özel hayatına saygı göstermesini ve kişisel alanını korumasını sağlar. Bu sınırlar, bireyin sürekli iş modunda olma kaygısını azaltarak zihinsel rahatlama sağlar ve işten gerçekten uzaklaşmasına yardımcı olur (Coupey 2016).

Bireylerin gün içinde çalışma ve dinlenme saatlerini belirlemesi, iş yoğunluğu karşısında daha kontrollü olmalarına yardımcı olur. Bu strateji, iş saatleri dışında işten tamamen uzaklaşmalarını sağlayarak hem zihinsel hem de fiziksel olarak dinlenme imkânı sunar. Örneğin, sabah ve öğleden sonra olmak üzere iki yoğun çalışma bloğu belirleyip arada dinlenme molaları vermek, dikkati artırır ve aşırı çalışmanın getirdiği yorgunluk riskini azaltır. Günlük planlamalar yaparak bu çalışma ve dinlenme saatlerine sadık kalmak, bireyin enerji seviyelerini dengeler ve verimliliğini sürdürbilmesine katkı sağlar (Arslan 2010).

Uther ve arkadaşları (2020) bildirimlerin sürekli aktif olması, bireylerin dikkatini dağıtarak, işlerine odaklanmalarını zorlaştırır ve iş dışında bile sürekli bağımlı hissi yarattığını ifade etmiştir. Bu nedenle, bildirimleri kapatma veya yalnızca iş saatlerinde açma alışkanlığı edinmek, iş-yaşam dengesi için oldukça etkilidir. Bu strateji sayesinde bireyler, bildirimlerin sürekli yarattığı dikkat dağınıklığından uzaklaşarak daha verimli ve odaklı çalışabilir. Aynı zamanda, işten uzaklaştıkları zaman dilimlerinde tamamen işten bağımsız bir zihinsel dinlenme sağlarlar, bu da kişisel iyi oluşlarına olumlu yansır.

Von Bergen ve Bressler (2019) iş dışındaki zamanlarda iş uygulamalarına erişimi sınırlamak, bireylerin işten kopmasını ve iş dışında kendilerine vakit ayırmalarını desteklediğini ifade etmiştir. Bu, iş e-posta hesaplarını özel telefonlardan çıkarmak veya yalnızca mesai saatleri içinde bilgisayar veya iş cihazları üzerinden erişim sağlamak gibi düzenlemeleri içerebilir. İş uygulamalarını mesai saatleriyle sınırlandırmak, iş ve özel hayat arasındaki geçişleri belirginleştirir ve işten tamamen uzaklaşarak kişisel aktivitelere odaklanmayı kolaylaştırır. Böylelikle bireyler, dijital cihazları kendi belirledikleri amaçlarla kullanabilir, iş stresini iş saatleri içinde tutarak dijital iyi oluşlarını sürdürebilir. Bu stratejiler, işin sürekli olarak özel yaşama sızmasının önüne geçer ve bireylerin dijital araçlarla sağlıklı bir ilişki kurmasına yardımcı olur.

İlgili Çalışmalar

Dijital iyi oluş ile ilgili alan yazın incelendiğinde; Mathew ve arkadaşları (2023) yapmış oldukları çalışmada dijital iyi oluş kavramına yönelik geçerli ve güvenilir bir ölçek geliştirmeyi amaçlamışlardır. Çalışmaya 301 gönüllü kişi dâhil edilmiştir. Geliştirilen ölçek fiziksel, zihinsel ve duygusal olarak 3 boyuttan oluşmaktadır. Çalışmanın içerik geçerliliği için 7 uzmana başvurulmuştur. Araştırma alanından 3 uzman, pozitif psikoloji alanından 3 uzman ve 1 dil uzmanı bu çalışmaya dâhil olmuştur. 20 maddeden oluşan ölçeğin Cronbach's Alpha değeri, 0,92 bulunmuştur. Araştırma sonucunda geçerliliği ve güvenilirliği kabul edilen "Dijital İyi Oluş Ölçeği" adında bir ölçek literatüre kazandırılmıştır. Arslan ve arkadaşları (2023), üniversitede öğrenim gören 362 sağlık çalışanı adayına yönelik yaptıkları çalışmada, bireysel yenilikçilik ile dijital iyi oluş arasındaki ilişki incelenerek bu iki değişkenin birbirini nasıl etkilediği araştırılmıştır. Veriler, öğrenci temsilcileri aracılığıyla whatsapp öğrenci gruplarında paylaşılan çevrimiçi anketler yoluyla toplanmıştır. Anket tekniği ile ulaşılan verilerin analizleri sonucunda bireysel yenilikçiliğin dijital iyi oluşu olumlu bir şekilde etkilediğini ortaya çıkmıştır.

Öztürk'ün (2018) çalışması, dijital iyi oluş yapısını ölçebilecek geçerli ve güvenilir bir araç geliştirmeyi ve dijital iyi oluşun öznel iyi oluş ile ilişkisini değerlendirmeyi hedeflemiştir. Bu amaçla gönüllü 224 üniversite öğrencisi

çalışmaya katılmıştır. Dijital iyi oluş ölçeği için açımlayıcı faktör analizi uygulanmış, sonuçta dijital platformları yönetme becerisi ve kişisel bilgilerin resmi amaçla paylaşımı adında iki boyuttan oluşan 10 maddelik, geçerli ve güvenilir bir ölçek elde edilmiştir. Ölçeğin genel güvenilirlik katsayısı (Cronbach alfa) 0.80, alt boyutlar içinse 0.75 ve 0.80 olarak hesaplanmıştır. Ayrıca dijital iyi oluş ile öznel iyi oluş arasında anlamlı ve pozitif bir ilişkinin bulunması da çalışmanın başka bir sonucudur. Arslankara ve arkadaşları (2022) yapmış oldukları çalışmada dijital iyi oluşu ölçen bir ölçek geliştirmeyi amaçlamışlardır. Çalışmaya gönüllü 367 teknoloji kullanıcısı dâhil olmuştur. “Dijital İyi Oluş Hali Ölçeği” adı altında bir ölçek geliştirmişlerdir. Geliştirilen ölçek dijital memnuniyet, güvenli ve sorumlu davranış ve dijital sağlıklı yaşam adlı 3 alt boyuttan oluşmaktadır. 12 maddeden oluşan 5’li likertli ölçek çalışmasının geçerlilik ve güvenilirlik açısından uygun bulunmuştur.

Kara (2019) dijital iyi oluş üzerine yapmış olduğu doktora tezinde bu kavramı ölçmek için ölçek geliştirmiştir. Çalışmanın örneklemini 250 öğrenci oluşturmuştur. Ama ölçek geliştirme aşamasında ölçeğin taslak hali 460 öğrenciye uygulanmıştır. 12 maddeli 4 alt boyuttan oluşan geçerliliği ve güvenilirliği kanıtlanmış 5’li likert tipli “Dijital İyi Oluş Ölçeği” adı altında bir ölçek geliştirmiştir. Vanden Abeele (2021) dijital iyi oluşa yönelik bir model geliştirmiştir. Bu model, dijital iyi oluş, bağlantı ve kopma arasındaki dengeyi deneyimsel bir durum olarak kabul eder ve bu durum, kişiye, cihaza ve bağlama özgü faktörlerin birleşimine bağlı olarak değişkenlik göstermektedir. Monge Roffarello ve De Russis (2019) dijital iyi oluşa yönelik mevcut uygulamaların etkili olup olmadığını tespit etmeye yönelik çalışma yapmışlardır. Bu amaçla 42 dijital iyi oluş uygulaması incelenmiş ve bu uygulamalara yönelik 1,128 kullanıcı yorumu üzerine tematik analiz yapılmıştır. Çalışma bulgularına göre bu uygulamaların dijital iyi oluşu artırdığı ve yararlı olduğu bulunmuştur.

Almourad ve arkadaşları (2021) yapmış oldukları meta çalışmasında bireysel motivasyonların önemini ve dijital sağlığı sadece bir uygulama veya araç kullanımı olarak değil, aksine bir bireyin hayatındaki dijital medyanın öznel bir değerlendirmesi olarak anlamanın gerekliliğini vurgulamaktadır. Bu çalışma, dijital iyi oluşun zaman içindeki değişkenliği, kişisel özellikleri ve cihaza bağlı doğasının zengin bir tanımlayıcı açıklamasını sunmaktadır. Burr ve arkadaşları (2020) dijital iyi oluşa yönelik tematik bir çalışma yapmışlardır. Çalışma dijital iyi oluşun etik boyutlarıyla ilgili mevcut literatürü keşfetmeyi amaçlayarak, mevcut tartışmaları haritalandırmak ve gelecek araştırmalar için açık sorunları belirlemektedir. İnceleme, birkaç temel sosyal alanla ilgili önemli sorunları belirleyerek, bu alanları şu şekilde sıralamaktadır: sağlık, eğitim, yönetim ve sosyal gelişme, medya ve eğlence. Ayrıca, olumlu bilgi işlem, kişiselleştirilmiş insan-bilgisayar etkileşimi ve özerklik ve özgür irade olmak üzere üç geniş tema üzerinde durmaktadır. İnceleme, bu üç temanın, dijital sağlığın etik boyutlarıyla ilgili gelecek tartışma ve araştırmalarda merkezi olacağını savunarak, bu temaların, dijital sağlığın etik yönleriyle ilgili açık sorunları belirlemede nasıl kullanılabileceğini göstermektedir. Uludağ ve arkadaşları (2024) yapmış oldukları araştırmada dijital iyi oluşun yapay zekâ ve iş tatmini üzerindeki etkisini incelemişlerdir. Çalışma gönüllü 211 akademik personel ile gerçekleşmiştir. Analizler sonucunda, yapay zekâ kaygısının yapay zekâ yapılandırması alt boyutunun, dijital iyi oluşun dijital refah boyutuyla pozitif ve anlamlı bir ilişki gösterdiği belirlenmiştir. Ayrıca, dijital iyi oluşun alt boyutlarından dijital tatmin ile iş tatmini arasında negatif ve anlamlı bir ilişki olduğu tespit edilmiştir. Araştırma bulguları, yapay zekâ yapılandırmasının dijital iyi oluşu artırdığını ortaya koymaktadır.

Sonuç

Dijital aletler, telefon, bilgisayar, tablet gibi birçok cihaz artık yaşamın önemli bir parçası haline gelmiş ve insan yaşamını, sosyal hayatı ve iş yaşamını büyük ölçüde etkilemiştir. Bu çalışmada, dijital iyi oluş hakkında farkındalık oluşturma ve önemi üzerine odaklanılmıştır. Dijital olarak sağlıklı yaşamak, kullanıcıların daha üretken olmalarını ve daha iyi aktivitelere katılmalarını teşvik etmek olarak ifade edilebilir. Dijital iyi oluş, modern, teknoloji odaklı dünyamızda kritik bir kavram olarak ortaya çıkmıştır. Dijital ortam ilerledikçe yaşamımız üzerindeki etkisi sürdüğü için, dijital alandan etkilenen zihinsel, duygusal ve fiziksel sağlığımıza önem vermek giderek daha elzem hale gelmiştir. Dijital iyi oluş, dijital aletlerle harcanan zamanı yönetmek, sağlıklı çevrimiçi sınırlar oluşturmak, yararlı dijital alışkanlıklar geliştirmek ve çevrimiçi olgumuza dikkat etmek gibi birçok öğeyi içinde barındırır. Teknolojinin yararları ile dijital iyi oluşumuza yönelik olumsuzluklar ve olası problemler arasındaki dengeyi ifade eder.

Teknoloji çağında aşırı şekilde dijital aletlerle zaman geçirmenin olası problemlerinin farkında olan bireyler ve ebeveynler, dijital iyi oluşu geliştirmenin ne kadar önemli olduğunun bilincindedirler. Bu amaçla, birçok dijital iyi oluşu yükseltmeye yönelik çaba ve eylemler ortaya çıkmıştır. Bu davranışlar, dijital ortamda geçirilen zamana limitler koymak, dijital detoks uygulamak, gerçek sosyal etkinliklere dâhil olmak ve gerçek dünya ile daha değerli ilişkiler kurmak olabilir. Bireysel davranışlara ek olarak, teknoloji şirketleri ve platform üreticileri, dijital aletlerle geçirilen zamanı takip etme, kullanımı kişiselleştirme ve filtreleme gibi dijital iyi oluşu

geliştirecek çalışmalar yapmaktadır. Bireysel olarak dijital iyi oluşun yükseltilmesi oldukça önemlidir. Dijital hayatımızın yararları ve zararları arasında denge kurmak, bireysel çaba, öz disiplin ve farkındalıkla sağlanabilmektedir. Dijital davranışlarımıza özen göstererek, dijital yaşamımızı sürekli değerlendirerek, gerçek dünya ile bağımıza öncelik vererek ve dijital yaşamda gerçek hayat kalitemizi yükselterek dijital iyi oluşumuzu sağlayabiliriz.

Dijital iyi oluş konusunda daha fazla akademik araştırma yapılmalı ve bu alanda mevcut literatür zenginleştirilmelidir. Üniversiteler ve araştırma kurumları, dijital iyi oluşun çeşitli boyutlarını inceleyen projeler geliştirmelidir. Yeni bulgular, eğitim programlarının ve dijital araçların geliştirilmesine ışık tutarak, dijital iyi oluşun artırılmasına katkı sağlayabilir. Ayrıca, bu araştırmaların sonuçları, politika yapıcılar ve eğitimciler için rehberlik edecek önemli veriler sunabilir. Bu öneriler, bireylerin dijital iyi oluş düzeylerini artırmalarına ve dijital bağımlılığın olumsuz etkilerinden korunmalarına yardımcı olacaktır. Dijital iyi oluş, psikoloji, sosyoloji, bilişsel bilim, nörobilim, halk sağlığı ve eğitim teknolojileri gibi çeşitli disiplinlerin bilgi birikiminden faydalanan çok yönlü bir çalışma alanıdır. Bu nedenle, farklı alanlardan uzmanların bir araya gelmesi, konunun daha derin ve kapsamlı bir şekilde ele alınmasına olanak sağlayabilir.

Dijital iyi oluş, hızla ilerleyen bir alan olarak sürekli yenilenen bir akademik birikime sahiptir. Sosyal medya kullanımı, dijital detoks, ekran süresi yönetimi gibi konularda yapılan en güncel çalışmaları incelemek ve bu çalışmaları dijital iyi oluş kavramı ile ilişkilendirmek alana özgün katkılar sunmak açısından büyük önem taşır. Dijital teknolojilerin etkileri, yaş grupları ve sosyoekonomik koşullara bağlı olarak çeşitlilik gösterebilir. Farklı yaş gruplarının dijital iyi oluş seviyelerini, dijital araçlara erişim biçimlerini ve kullanım alışkanlıklarını araştırmak, daha kapsamlı ve derinlemesine sonuçlar elde edilmesine yardımcı olur. Dijital iyi oluş alanında yeni kavramlar veya ölçme yöntemleri geliştirmek, alanın literatürüne değerli katkılarda bulunabilir. Özellikle farklı değişken ve örneklem gruplarıyla dijital iyi oluşa yönelik çalışmaların yapılması bu kavramın anlaşılmasına ve teknolojilerin iyi oluşla kullanılmasına fayda sağlayacağı düşünülmektedir.

Dijital iyi oluşu artırmak amacıyla, eğitim kurumlarında bilinçli teknoloji kullanımı ile ilgili kapsamlı eğitim programları düzenlenmelidir. Bu programlar, öğrencilerin dijital dünyadaki fırsatları ve riskleri anlamalarına yardımcı olacak şekilde tasarlanmalıdır. Eğitim içerikleri, sosyal medyanın etkileri, dijital bağımlılık belirtileri ve sağlıklı dijital alışkanlıklar gibi konuları kapsamalıdır. Ayrıca, öğretmenlere ve ebeveynlere yönelik bilgilendirme seminerleri düzenlenerek, çocukların dijital medya ile sağlıklı ilişkiler geliştirmeleri konusunda desteklenmeleri sağlanmalıdır. Bu sayede, bireylerin dijital iyi oluş düzeyleri artırılabilir.

Bireylerin dijital cihazlarını kullanırken geçirdikleri süreyi izlemeleri, dijital iyi oluş açısından büyük önem taşır. Çeşitli mobil uygulamalar, bireylerin ekran sürelerini takip etmelerine ve bu süreyi yönetmelerine yardımcı olabilir. Örneğin, belirli bir süre boyunca dijital detoks yapma hedefi belirlemek, bireylerin teknoloji kullanımını kontrol altında tutmalarını sağlayabilir. Ayrıca, dijital cihazlar için belirli zaman dilimlerinde kullanım sınırlamaları getirilmesi, ekran bağımlılığının önüne geçebilir ve bireylerin zihinsel sağlıklarını korumalarına yardımcı olabilir.

Dijital farkındalığın artırılması için toplum genelinde bilinçlendirme kampanyaları düzenlenmelidir. Bu kampanyalar, sosyal medyanın olumsuz etkileri, dijital bağımlılık belirtileri ve sağlıklı internet alışkanlıkları hakkında bilgilendirme yapmalıdır. Medya aracılığıyla yapılacak bu tür kampanyalar, bireylerin dijital dünyadaki riskleri daha iyi anlamalarına yardımcı olabilir. Ayrıca, okullarda bu konuları ele alan atölye çalışmaları ve seminerler düzenlemek, genç bireylerin bu konuda daha fazla bilgi sahibi olmalarını sağlayacaktır.

Dijital etkileşimlerin yanı sıra yüz yüze sosyal ilişkilerin güçlendirilmesi, dijital iyi oluşun desteklenmesinde kritik bir rol oynamaktadır. Aile ve arkadaşlarla düzenli olarak sosyal etkinlikler yapmak, bireylerin sosyal becerilerini geliştirmelerine ve psikolojik sağlıklarını artırmalarına yardımcı olabilir. Ayrıca, toplumsal etkinliklerin ve gönüllü projelerin teşvik edilmesi, bireylerin sosyal bağlarını güçlendirirken dijital dünyadan uzaklaşmalarını sağlayabilir. Bu tür sosyal etkileşimler, bireylerin dijital bağımlılık sorununu aşmalarına katkıda bulunabilir.

Dijital iyi oluşu destekleyen uygulama ve platformların geliştirilmesi, bireylerin dijital etkileşimlerini daha sağlıklı bir şekilde yönetmelerine olanak tanır. Bu tür araçlar, kullanıcıların ekran sürelerini takip etmelerine, dijital alışkanlıklarını analiz etmelerine ve gerekli değişiklikleri yapmalarına yardımcı olabilir. Ayrıca, bireylerin psikolojik sağlıklarını değerlendiren ve iyileştirmelerine yönelik öneriler sunan uygulamalar geliştirilmesi teşvik edilmelidir. Bu tür yenilikler, bireylerin dijital dünyada daha sağlıklı bir denge kurmalarını sağlayacaktır.

Sonuç olarak, teknolojinin yoğun bir şekilde kullanıldığı bir çağda teknolojik aletlerden uzak durmak çok zor bir hale gelmiştir. Çünkü sosyal, iş ve eğitim hayatı teknolojinin imkânlarıyla donatılmıştır. Teknoloji ve dijital

aletlerle iyi ilişkiler kurmak ve dijital sağlığımızı korumak, dijital iyi oluşumuzu geliştirmek için mümkün olabilmektedir. Teknolojinin faydalarından yararlanırken, dijital becerilerin önemi ileride daha da artacak ve bireylerin yaşam kalitelerini yükseltmeleri için önemli bir beceri olacağı düşünülmektedir

Kaynaklar

- Almourad MB, Alrobai A, Skinner T, Hussain M, Ali R (2021) Digital wellbeing tools through users lens. *Technol Soc*, 67:101-778.
- Anderson KJ (2001) Internet use among college students. An exploratory study. *J Am Coll Health*, 50:21-26.
- Andreassen CS (2015) Online social network site addiction: A comprehensive review. *Curr Addict Rep*, 2:175-184.
- Apple (2024) Use screen time on your iphone or ipad. <https://support.apple.com/en-us/108806> (Accessed 5.12.2024).
- Arısoy Ö (2009) İnternet bağımlılığı ve tedavisi. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar*, 1:55-67.
- Arslan A, Filiz F, Gül H (2023) Bireysel yenilikçiliğin dijital iyi oluşa etkisinin incelenmesi. *Nevşehir Hacı Bektaş Veli Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 13:2110-2134.
- Arslan M (2010) Çalışma yaşamında stresin iş tatmini üzerindeki etkisi ve bir araştırma (Yüksek lisans tezi). İstanbul, Marmara Üniversitesi.
- Arslankara VB, Demir A, Öztaş Ö, Usta E (2022) Digital well-being scale validity and reliability study. *Journal of Teacher Education and Lifelong Learning*, 4:263-274.
- Bartsch SA (2019) Digital wellbeing in the context of decision support systems. *Position Paper*, 1:1-4.
- Baysan Ç, Çakici-Eş A, Tezer M (2019) Investigation of digital game addiction of adolescents in terms of subjective subjective well-being in school. *Anadolu Psikiyatri Derg*, 21:17-20.
- Bonnefon JF, Rahwan I, Shariff A (2024) The moral psychology of Artificial Intelligence. *Annu Rev Dev Psychol*, 75:653-675.
- Burr C, Taddeo M, Floridi L (2020) The ethics of digital well-being: a thematic review. *Sci Eng Ethics*, 26:2313-2343.
- Büchi M, Festic N, Latzer M (2019) Digital overuse and subjective well-being in a digitized society. *Soc Media Soc*, 5:doi:10.1177/2056305119886031.
- Cao S, Li HA (2023) Scoping review of digital well-being in early childhood: definitions, measurements, contributors, and interventions. *Int J Environ Res Public Health*, 20: 3510.
- Coupey E (2016) *Digital Business: Concepts and Strategies*. Upper Saddle River, NJ, Pearson Prentice Hall.
- Datareportal (2023) Digital 2023: Global Overview Report. <https://datareportal.com/reports/digital-2023-global-overview-report> (Accessed 4.12.2024)
- Deci EL, Ryan RM (2008) Facilitating optimal motivation and psychological well-being across life's domains. *Can Psychol*, 49:14-23.
- Deniz AK (2019) Dijital çağın hedonist çalışanları: Dijital göçebeler. *IBAD Sosyal Bilimler Dergisi*, 5:101-113.
- Devito MA, Walker AM, Birnholtz J, Ringland K, Macapagal K, Kraus A et al. (2019) Social technologies for digital wellbeing among marginalized communities. In *Conference Companion Publication of the 2019 on Computer Supported Cooperative Work and Social Computing* :449-454, New York, NY, USA.
- Dewitz L (2022) Positioning digital well-being in health information behaviour. In *Proceedings of ISIC the information behaviour conference, 2022*. Information Research, 27:2224 Sep 26-29, Berlin, Germany.
- Diener E, Oishi, S, Tay L (2018) Advances in subjective well-being research. *Nat Hum Behav*, 2:253-260.
- Doğan U (2016) Lise öğrencilerinin sosyal ağ siteleri kullanımının mutluluk, psikolojik iyi-oluş ve yaşam doyumlarına etkisi: Facebook ve Twitter örneği. *Eğitim ve Bilim*, 41(183):217-231.
- Ertel AV Aydın G (2018) Dijital ekonomide teknoloji bağımlılığı ve çözüm önerileri. *Addicta: The Turkish Journal on Addictions*, 5:665-690.
- Erkaya D (2021) Sosyal inovasyon ile örgütsel bağlılık arasındaki ilişkide örgütsel vatandaşlık davranışı ile iyi oluş halinin rolü. (Yüksek lisans tezi), Ankara, Hacettepe Üniversitesi.
- Faller G (2001) Positive psychology: A paradigm shift. *Journal of Pastoral Counseling*, 36:7-20.
- Fitbit (2024) Community. <https://community.fitbit.com/t5/Community/ct-p/EN> (Accessed 5.12.2024)
- Gable SL, Haidt J (2005) What (and why) is positive psychology? *Rev Gen Psychol*, 9:103-110.
- Gezgin DM, Akıllı GK (2016) Investigation of high school students' internet addiction in The light of various variables. *Mersin Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 12:917-931.
- Google (2024) Dijital wellbeing. <https://wellbeing.google> (Accessed 5.12.2024).
- Gomes R, Mathew J, Nair S, Mulasi A, Yadav P (2023) Design and validation of the digital well-being scale. *Journal of Theories and Research in Education*, 18:239-251.
- Griffiths MD (2019) The evolution of the components model of addiction and the need for a confirmatory approach in conceptualizing behavioral addictions. *Dusunen Adam*, 32:179-184.
- Gui M, Fasoli M, Carradore R (2017) "Digital well-being". developing a new theoretical tool for media literacy research. *Italian Journal of Sociology of Education*, 9:155-173.

- Headspace (2024) Headspace. <https://www.headspace.com/> (Accessed 5.12.2024).
- JISC (2019) Digital wellbeing. <https://digitalcapability.jisc.ac.uk/what-is-digital-capability/digital-wellbeing/> (Accessed 16.07.2024).
- Johnston K (2021) Engagement and immersion in digital play: Supporting young children's digital wellbeing. *Int J Environ Res Public Health*, 18:10179.
- Kara DN (2019) Üniversite öğrencilerinin dijital iyi oluş hallerinin değerlendirilmesi (Doktora tezi). Lefkoşa, Yakın Doğu Üniversitesi.
- Karairmak Ö, Siviş R (2008) Modernizmden postmodernizme geçiş ve pozitif psikoloji. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 3:102-115.
- Keyes CL, Shmotkin D, Ryff CD (2002) Optimizing well-being: the empirical encounter of two traditions. *J Pers Soc Psychol*, 82:1007-1022.
- Klenk M (2020) Digital well-being and manipulation online. In *Ethics of Digital Well-Being: A Multidisciplinary Approach* (Eds Christopher Burr, Luciano Floridi): 81-100. Cham, Springer.
- Kuss DJ, Griffiths MD (2017) Social networking sites and addiction: Ten lessons learned. *Int J Environ Res Public Health*, 14: 311.
- Lee U, Lee H, Park J (2019) Positive computing for digital wellbeing. https://aspirin.media.mit.edu/mentalhealth/wp-content/uploads/sites/2/2019/04/CMH2019_paper_41.pdf. (Accessed 19.01.2025).
- Levine D T, Page A, Law ELC, O'Reilly M (2021) Children and Families' Wellbeing in a Digital World: A Four-Dimensional Model. Leicester, UK, University of Leicester.
- Mathew J, Nair S, Gomes R, Mulasi A, Yadav P (2023) Design and validation of the digital well-being scale. *Ricerche di Pedagogia e Didattica*, 18:239-251.
- Monge Roffarello A, De Russis L (2019) The race towards digital wellbeing: Issues and opportunities. In *Proceedings of the 2019 CHI conference on human factors in computing systems*. Glasgow, Scotland Uk) 386:14 (CHI '19). ACM, New York, NY, USA.
- MyFitnessPal (2024) MyFitnessPal. <https://www.myfitnesspal.com/tr> (Accessed 5.11.2024).
- Nansen B, Chakraborty K, Gibbs L, MacDougall C, Vetere F (2012) Children and digital wellbeing in australia: Online regulation, conduct and competence. *J Child Media*, 6:237-254.
- Nguyen MH, Hargittai E (2024) Digital disconnection, digital inequality, and subjective well-being: A mobile experience sampling study. *J Comput Mediat Commun*, 29:44.
- Orben A, Przybylski AK (2019) The association between adolescent well-being and digital technology use. *Nat Hum Behav*, 3:173-182.
- Öztürk E (2018) Dijital devrimin güncel kavramlarından biri de dijital iyi oluş mu? (Bir ölçek çalışması). 6. Uluslararası Öğretim Teknolojileri ve Öğretmen Eğitimi Sempozyumu. 12-14 Eylül İstanbul: Biruni Üniversitesi Tam Metin Kitabı sayfa:552.
- Öztürk K, Şahin ME (2018) Yapay sinir ağları ve yapay zekâ'ya genel bir bakış. *Takvim-i Vekayi*, 6:25-36.
- Parry D A, le Roux DB, Morton J, Pons R, Pretorius R, Schoeman A (2023) Digital wellbeing applications: Adoption, use and perceived effects. *Comput Human Behav*, 139:107542.
- Powell G (2022) What is digital wellbeing? defining a framework to help you find it. <https://www.sentientdigitalconsulting.com/insights/9xvyxue7djj2omogziityvtxs7krt6> (Accessed 29.05 2023).
- Prinsloo P, Khalil M, Slade S (2024) Vulnerable student digital well-being in AI-powered educational decision support systems (AI-EDSS) in higher education. *Br J Educ Technol*, 55:2075-2092.
- Przybylski AK, Murayama, K, DeHaan C R, Gladwell V (2013) Motivational, emotional, and behavioral correlates of fear of missing out. *Comput Hum Behav Rep*, 29:1841-1848.
- Przybylski AK, Weinstein N (2017) A large-scale test of the goldilocks hypothesis: quantifying the relations between digital-screen use and the mental well-being of adolescents. *Psychol Sci*, 28:204-215.
- Reinecke L, Oliver MB (2017) Media use and well-being: Status quo and open questions. In *The Routledge Handbook Of Media Use and Well-Being: International Perspectives on Theory and Research on Positive Media Effects* (Eds L Reinecke, MB Oliver):3-17. New York, Routledge.
- Ryff CD, Singer B (2008) Know thyself and become what you are: A eudaimonic approach to psychological well-being. *J Happiness Stud*, 9:13-39.
- Schmidmaier M (2019) A Perspective On Digital Wellbeing. CHI '19: Workshop on Designing for Digital Wellbeing, 13:89-102. May 04, 2019, Glasgow, UK.
- Schmitt JB, Breuer J, Wulf T (2021) From cognitive overload to digital detox: Psychological implications of telework during the COVID-19 pandemic. *Comput Hum Behav*, 124:106899.
- Seligman ME, Steen TA, Park N, Peterson C (2005) Positive psychology progress: empirical validation of interventions. *Am Psychol*, 60:410-421.
- Seligman MEP, Csikszentmihalyi M (2000) Positive psychology: An introduction. *Am Psychol*, 55:5-14.
- Sevimli H (2015) Örgütsel bağlılık ile psikolojik iyilik hali arasındaki ilişkinin çeşitli değişkenler açısından incelenmesi (Doktora tezi). İstanbul, Kültür Üniversitesi.

- Shah A (2019) Defining digital wellbeing. <https://digitalcapability.jiscinvolve.org/wp/2019/09/03/defining-digital-wellbeing/> (Accessed 03. 04. 2023).
- Sharma MK, Anand N, Ahuja S, Thakur PC, Mondal I, Singh P et al. (2020) Digital burnout: COVID-19 lockdown mediates excessive technology use stress. *World Soc Psychiatry*, 2:171-172.
- Sheldon KM, King L (2001) Why positive psychology is necessary. *Am Psychol*, 56:216-217.
- StayFree (2024) Stayfree. <https://stayfreeapps.com/> (Accessed 5.12.2024).
- Swist T, Collin, P, McCormack J, Third A (2015) Social Media and the Wellbeing of Children and Young People: A Literature Review. Perth, Western Australia, Commissioner for Children and Young People.
- Tanhan F, Özok, Hİ, Tayiz V (2022) Gelişmeleri kaçırma korkusu (FoMO): güncel bir derleme. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar*, 14:74-85.
- Tarcan B (2015) Gençlerin facebook kullanımları: Almanya ve Türkiye örneği (Yüksek lisans tezi). Eskişehir, Anadolu Üniversitesi.
- Telef BB (2013) Psikolojik iyi oluş ölçeği: Türkçeye uyarlama, geçerlik ve güvenirlik çalışması. *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 28:374-384.
- Tochia C (2021) How the digital workforce has re-defined boundary management and perceptions of technological tools on maintaining work-life balance (Doctoral dissertation). Southampton, University of Southampton.
- Totan T, Ercan B, Öztürk E (2019) Mutluluk ve benlik saygısının yalnızlıkla internet bağımlılığına etkilerinin incelenmesi. *Yeditepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 8: 20-35.
- Tutar H, Mutlu HT (2024) Dijital yorgunluk ölçeği (DİYÖ): Geçerlilik ve güvenirlik çalışması. *İletişim Kuram ve Araştırma Dergisi*, 67:56-74.
- Uludağ D, Soyer M, Ceyhan S (2024) Dijital iyi oluşun yapay zekâ kaygısı ve iş tatmini üzerindeki etkisi: akademisyenler üzerine bir araştırma. *Süleyman Demirel Üniversitesi Vizyoner Dergisi*, 15:1165-1180.
- Uther M, Cleveland M, Jones R (2020) Digital distractions: The effect and use of digital message alerts and their relationship with work-life balance. In *Agile Working and Well-Being in the Digital Age* (Eds C Grant, E Russell):63-76. Cham, Springer.
- Uysal K (2014) Moment: Akıllı telefon bağımlılığına çare bulan uygulama. <https://bigumigu.com/haber/moment-akilli-telefon-bagimligini-yok-eden-uygulama/> (Accessed 4.12.2024).
- Uz-Baş A, Öz- Soysal FS, Aysan F (2016) Üniversite öğrencilerinde problemlı internet kullanımının psikolojik iyi-oluş ve sosyal destek ile ilişkisi. *İnsan ve Toplum Bilimleri Araştırmaları Dergisi*, 5:1035-1046.
- Vanden Abeele MM (2021) Digital wellbeing as a dynamic construct. *Commun Theory*, 31:932-955.
- Van Zyl, LE, Gaffaney J, van der Vaart L, Dik BJ, Donaldson SI (2024) The critiques and criticisms of positive psychology: A systematic review. *J Posit Psychol*, 19:206-235.
- Von Bergen CW, Bressler MS (2019) Work, non-work boundaries and the right to disconnect. *Journal of Applied Business and Economics*, 21:51-69.
- Wong, ZY, Liem, GAD, Chan M, Datu JAD (2024) Student engagement and its association with academic achievement and subjective well-being: A systematic review and meta-analysis. *J Educ Psychol*, 116:48.
- Yay M (2019) Dijital Ebeveynlik. İstanbul, Yeşilay Yayınları.
- Young KS (1998) Internet addiction The emergence of a new clinical disorder. *Cyberpsychol Behav*, 1:237-244.
- Yue A, Pang N, Torres F, Mambra S (2021) Developing an indicator framework for digital wellbeing: perspectives from digital citizenship. working paper series no. 1). [https://ctic.nus.edu.sg/resources/CTIC-WP01\(2021\).pdf](https://ctic.nus.edu.sg/resources/CTIC-WP01(2021).pdf). (Accessed 12.12.2024).
- Zhao T, Wang S, Ouyang C, Chen M, Liu C, Zhang J et al (2024) Artificial intelligence for geoscience: Progress, challenges and perspectives. *Innovation (Camb)*, 5:100691.

Yazarların Katkıları: Çalışmaya önemli bir bilimsel katkı sağlandığı ve makalenin hazırlanmasında veya gözden geçirilmesinde yardımcı olunduğu tüm yazar(lar) tarafından beyan edilmiştir.

Danışman Değerlendirmesi: Dış bağımsız

Çıkar Çatışması: Çıkar çatışması bildirilmemiştir.

Finansal Destek: Bu çalışma için finansal destek alındığı beyan edilmemiştir.

Authors Contributions: The author(s) have declared that they have made a significant scientific contribution to the study and have assisted in the preparation or revision of the manuscript

Peer-review: Externally peer-reviewed.

Conflict of Interest: No conflict of interest was declared.

Financial Disclosure: No financial support was declared for this study.