

Atıf (Cite as): Öğüt, N., & Karakoç, E. (2024). Dijital Bağımlılık ve Psikolojik Sağlamlık Arasındaki İlişki. *Akdeniz İletişim*, (46 – Yapay Zekâ ve İletişim Özel Sayısı), 1-18. <https://doi.org/10.31123/akil.1537615>.

Dijital Bağımlılık ve Psikolojik Sağlamlık Arasındaki İlişki

The Relationship Between Digital Addiction and Psychological Resilience

Nesrin ÖĞÜT¹²

Enderhan KARAKOÇ³

Öz

Dijital teknolojiler, yaşamın her alanında vazgeçilmezimizdir. Dijitalin, kişilerarası iletişime olanak sağlaması, taşınması ve erişiminin kolay olması, dijital cihazların kullanımını artırdığı gibi, onlara bağımlılık riskini de artırmaktadır. Sosyal ağlar ve dijital cihazlar bireylere kaygılı ve problemlili zamanlarda kolay bir sığınma aracı olmaktadır. Bireylerin günlük aktivitelerinde ve yaşamlarında karşılaştıkları stresli durumlarla baş edebilmesi ve deneyimledikleri bu olumsuzlukların üstesinden gelebilmesi durumu olarak ifade edilen psikolojik sağlamlık tüm bireylerde olduğu gibi ergenler için de çok önemlidir. Kısaca psikolojik sağlamlık, hayattaki zorluklardan kaynaklanan stresli durumların üstesinden gelinmesi ve stres faktörlerine karşı adaptasyonun sağlanması olarak tanımlanabilir. İşte bu noktadan yola çıkılarak tasarlanan bu çalışmada, psikolojik sağlamlık ile dijital bağımlılık arasındaki ilişki ortaya konulmaya çalışılmıştır. Üniversite öğrencileri örnekleminde yapılan bu araştırma ilişkisel tarama modelinin kullanıldığı nicel bir çalışmadır. Çalışmada ulaşılan bulgular psikolojik sağlamlık ile dijital bağımlılık düzeyi arasında negatif anlamlı bir ilişkinin varlığını ortaya koymaktadır. Ayrıca dijital cihaz kullanım süresi ile dijital bağımlılık arasında pozitif yönde etkinin olduğu bu çalışmada elde edilen bir diğer bulgudur. Çalışma sonuçları, katılımcıların dijital bağımlılık düzeyleri üzerinde psikolojik sağlamlık ve dijital cihaz kullanım süresinin etkisinin olduğunu göstermektedir. Sonuç olarak, üniversite öğrencilerinin psikolojik sağlamlık düzeyi yükseldikçe dijital bağımlılık düzeyi azalmaktadır.

Anahtar Kelimeler: *Psikolojik sağlamlık, Dijital bağımlılık, Bağımlılık, Dijital cihaz kullanım süresi, Üniversite öğrencileri*

Abstract

Digital technologies are indispensable in every aspect of our lives. The fact that digital enables interpersonal communication and is easy to carry and access not only increases the use of digital devices, but also the risk of addiction to them. Social networks and digital devices are like a port of refuge during anxious and problematic times to individuals. Psychological resilience, defined as the ability of individuals to deal with stressful situations they encounter in their daily activities and lives and to overcome these negativities they experience, is very important for adolescents as well as all individuals. In short, psychological resilience can be defined as the ability to overcome stressful situations arising from difficulties in life and adapt to stress factors. This research, designed based on this point, attempted to reveal the relationship between psychological resilience and digital addiction. This research, conducted on a sample of university students, is a quantitative study using the relational screening model. The findings obtained in the study reveal the existence of a negative significant relationship between psychological resilience and the level of digital addiction. In addition, another finding obtained in this study is that the positive effect between the duration of digital device use and digital addiction. Results of the study show that psychological resilience and duration of digital device use have an effect on the participants' digital addiction levels. As a result, as the psychological resilience level of university students increases, the level of digital addiction decreases.

Keywords: *Psychological Resilience, Digital Addiction, Addiction, Duration of Digital Device Use, University Students*

¹ Doç. Dr., Selçuklu İlçe Sağlık Müdürlüğü, nogut42@hotmail.com, ORCID: 0000-0002-9026-0839

² Sorumlu Yazar (Corresponding Author)

³ Prof. Dr., Ankara Yıldırım Beyazıt Üniversitesi İletişim Fakültesi Yeni Medya ve İletişim Bölümü, enderhankarakoc@aybu.edu.tr, ORCID: 0000-0001-8969-6144

Giriş

Toplumsal değişimler, teknoloji ve bilimdeki gelişmelerle özdeşleştirilen dijitalleşme ya da ağ toplumuna geçiş, insanoğlunun günlük yaşamını kolaylaştırmasının yanında ruhsal birtakım sorunları da beraberinde getirdiği unutulmamalıdır (Balci & Sarıtaş, 2023, s. 1182). Şöyle ki; bilgisayar teknolojisinin ve internetin bulunması ve gelişimiyle, bir taraftan insanların hayatlarını, öğrenmelerini ve işlerini kolaylaştırırken diğer taraftan da internetin birçok insan tarafından aşırı, kontrolsüz kullanılması psikolojik ve davranışsal bozukluklar gibi gözden kaçırılmayacak kadar önemli birtakım problemlerin ortaya çıkmasına neden olmaktadır. Özellikle bilişsel yetenekleri tam olarak gelişmemiş gençlerin aşırı internet kullanımı onların dijital araçlara bağımlı olma durumuna yol açmaktadır. Bu durum, diğer olumsuz sonuçlarla beraber onların çalışmalarına ve gelişimlerine zarar verebilmektedir (Ren vd., 2017, s. 1659). Bireyin fiziksel, psikolojik ve sosyal yaşamını olumsuz yönde etkileyen kalıtsal, psikolojik, sosyal ve çevresel etkenlerin etkilediği kronik bir hastalık ya da bozukluk *bağımlılık* olarak değerlendirilmektedir. Bağımlılık, özelliklerine göre madde bağımlılığı ve davranışsal bağımlılık olarak iki grupta incelenmektedir. Dijital bağımlılık kimyasal veya madde kullanılmayan davranışsal bağımlılık kategorisinde yer almaktadır (BMYK, 2023; Şahin & Günüş, 2020, s. 1).

Dijital araçların ve internetin planlanan süreden daha fazla ve kontrol edilemeyen seviyede kullanılması olarak tanımlanan dijital bağımlılık; tabletin, bilgisayarın, sosyal ağların, sosyal medya platformlarının ve telefonların gereksiniminden ve planlanan süreden daha uzun kullanılmasıdır (Arslan & Bardakçı, 2021, s. 901). Dijital bağımlılığı, dijital cihazda harcanan zaman ve bağımlılık ilişkisinden kaynaklanan kişiye verdiği zararlı sonuçlar üzerinden değerlendirilmektedir. Dijital bağımlılığa sahip olan bireyler sahip olduğu dijital cihazlara erişemediğinde veya mahrum bırakıldığında ailesi ve etrafına dönük olumsuz hareketlerde bulunmaktadır. Dijital bağımlılık yalnızca psikolojik, sosyolojik ve bilişsel düzeyde etkilerinin bulunmadığı kişilerin aşırı kilo alması, duruş bozukluğu, boyun ağrısı, omuz ve sırt ağrısı, kas ve tendonlarda gerilme, iştahsızlık, görme bozuklukları, kalitesiz uyku ve sosyal ortamlardan uzaklaşma gibi bir dizi fiziksel sorunlara da neden olduğu gözlemlenmektedir (Cemiloğlu vd., 2022; Şahin, 2020, s. 94).

Bu çalışma kapsamında dijital bağımlılıkla beraber ele alınan psikolojik sağlık kavramı, riskli şartlarda oluşması gereken, kişilerin gösterdiği bir yeterlilik durumudur. Riskler, gelecek süreçlerde oluşması muhtemel kötü sonuçları ve sorunlu bir durumun ortaya çıkmasına da vesile olan her türlü kişisel ve çevresel faktörlerdir. Psikolojik sağlıkla ilişkili risk faktörleri olarak sosyal travmalar, erken doğum, ebeveynlerin ayrılması ve kayıpları, her türlü afetler (Doğal ya da teknolojik kaynaklı), savaşlar, ekonomik olarak yetersizlik ve ebeveynlerin psikopatolojileri gibi faktörler sayılabilir. Bir diğer anlatımla psikolojik sağlık, zorluklara karşı yaşam boyu süren olumlu bir uyum sürecidir (Graber vd., 2015, s. 8). Bireylerin günlük aktivitelerinde ve yaşamlarında karşılaştıkları stresli durumlarla baş edebilmesi ve deneyimledikleri bu olumsuzlukların üstesinden gelebilmesi durumu olarak ifade edilen psikolojik sağlık tüm bireylerde olduğu gibi ergenler içinde çok önemlidir. Kısaca psikolojik sağlık hayattaki zorluklardan kaynaklanan stresli durumların üstesinden gelenebilmesi ve stres faktörlerine karşı adaptasyonun sağlanması olarak tanımlanabilir. Konu çalışma kapsamında ele alındığında gençlerin karşılaştıkları güçlüklerin üstesinden gelememeleri ve etraflarıyla adaptasyon sorunları yaşamaları onları dijital cihaz kullanımına itebilir ve bu sebeple de dijital bağımlılık düzeylerinin yüksek olabileceği söylenebilir (Sağar & Sağar, 2022, s. 83). Bu durum gençleri dijital cihaz kullanımına iten birinci neden olarak görülürken ikinci

neden olarak da gençlere yönelik yeni cihazlar ve yazılımlar, öğrenme ve eğlence ortamları ve uygulamalar sürekli olarak geliştirildiğinden, gençler dijital cihazlarla ve internetle giderek daha fazla zaman geçirmektedir. Yaşanan bu gelişmeler sonucunda ise gençlerin dijital mecralarda daha fazla zaman geçirmelerine yol açmaktadır (Hawi vd., 2019, s. 771). Kısaca verilen bilgiler doğrultusunda psikolojik sağlık düzeyi düşük olan gençlerin dijital araçları kullanma süreleri artmakta ve bu sanal mecrada kendilerini daha güvende ve bağımsız hissetmektedirler. Ortaya çıkan bu hal ise kişilerin gerçek dünyada varlıklarını ve duygularını göstermeleri bakımından problem oluşturmaktadır (Balıcı & Sarıtaş, 2023, s. 1182; Sağar & Sağar, 2022, s. 83). Aslında gerçek ortamdaki aktivitelerin yerini ne kadar çok sanal dünyada yaşamak alırsa, öğrencilerin dijital cihaz kullanımını ve dijital bağımlılık belirtilerini taramak ve çocuklara zihinsel ve fiziksel sağlıklarına en az zarar verecek şekilde sağlıklı ekran kullanımı uygulamalarını öğretmek de o kadar önemlidir (Seema vd., 2022, s. 294).

Bu bilgiler doğrultusunda dijital bağımlılığının psikolojik sağlıkla ilgili bir değişken olabileceği düşünülerek tasarlanan bu çalışmada, psikolojik sağlık ile dijital bağımlılık arasındaki etki ve ilişki mercek altına alınarak incelenmiştir. Bağımsız değişkenini psikolojik sağlık, bağımlı değişkenini ise dijital bağımlılığın oluşturduğu bu çalışmada, dijital bağımlılık probleminde önemli bir faktör olan dijital cihaz kullanım süresinin dijital bağımlılık üzerindeki etkisi de sorgulanmıştır. Konya'daki kamu üniversitelerinde öğrenimine devam eden üniversite öğrencileri kapsamında yürütülen bu çalışmada yüz yüze görüşme tekniği ile 425 istekli katılımcıdan veriler elde edilmiştir. Dijital cihazların kullanımının ve bağımlılığının arttığı günümüzde psikolojik tutumların dijital araçlara olan bağımlılığı hangi şekilde etkilediğini açığa çıkarması ve literatüre yeni veriler kazandırması açısından araştırma sonuçları önem arz etmektedir. Bu bağlamda çalışmada, ilk olarak psikolojik sağlık ve dijital bağımlılığa ilişkin literatür taraması yapılmıştır. Teorik bilgiler ışığında gerçekleştirilen çalışmada elde edilen veriler analiz edilmiş, çıkan sonuçların akademik yorumlamalarına yer verilmiştir.

1. Literatür Taraması

Psikoloji, psikiyatri, sosyoloji, nöroloji gibi pek çok alanda incelenen psikolojik sağlık ifadesi, Latince “resilire” fiilinin şimdiki zaman kipi olan “resiliens” kökünden türetilmiştir ve bir maddenin elastik olması ve aslına kolayca dönebilmesi anlamlarına gelmektedir (Gizir, 2007, s. 114; Doğan, 2015, s. 94). Bir diğer ifadeyle psikolojik sağlık, olumsuz bir deneyimin başarıyla üstesinden gelme ve bunun sonucunda ortaya çıkan yeni hayat koşullarına adaptasyon sağlama ya da ruh sağlığını koruma yeteneği olarak tanımlanabilir (Bilgin & Taş, 2018, s. 752; Herrman vd., 2011, s. 259). Psikolojik sağlık durumunu etkileyen birçok faktör bulunmaktadır. Açıklık, dışadönüklük, uyum sağlama gibi kişilik özellikleri; iç kontrol odağı, beceriklilik, öz yeterlilik, iyimserlik; olayların olumlu ve bilişsel olarak yorumlanması, aile ve arkadaşlardan alınan sosyal destek psikolojik sağlığı etkileyen unsurlardan bazılarıdır (Bilgin & Taş, 2018, s. 752). Ciddi derecede riskli deneyimler ile nispeten olumlu psikolojik deneyimler arasındaki etkileşimin bir ürünü olarak ortaya çıkan psikolojik sağlık olumsuz koşullarda bile yaşama devam edebilme ve gelişme gösterebilme yeteneği olup, bireyi olumsuzluklara karşı koruyan dinamik bir süreçtir (Bilgin & Taş, 2018, s. 752; Sabaz & Bilgin, 2020, s. 545). Kişinin olumlu hayatı, duyguları, tecrübeleri ve karakteri ile güçlü taraflarına odaklanan pozitif psikolojinin ilgi alanına giren önemli kavramlarından biri olarak kabul edilen psikolojik sağlık kavramı, yürütülen çalışmalarda hem kavram olarak hem de yöntemsel olarak heterojen bir yapı sergilemektedir. Güçlükler karşısında sergilenen pozitif adaptasyonu içeren

ve devam eden bir süreç olarak ifade edilen psikolojik sağlamlıkta iki önemli husus vardır. Bu hususlardan ilki ciddi bir tehdide ya da önemli bir soruna maruziyet ve bir diğer husus da gelişimsel periyota yönelik saldırıları ve sarsıntıları kapsamına karşın pozitif yönde adaptasyon sağlayabilme becerisidir (Arslan, 2015, s. 3). Yapılan çalışma bağlamında konuya göz atıldığında gençlerin karşılaştıkları güçlüklerle etkili olarak baş edememeleri ve etraflarıyla uyumsal sorunlar yaşamaları onları dijital araçları kullanmaya itebilir ve bu durum yüzünden de dijital cihazlara bağımlılık düzeylerinin yüksek olabileceği belirtilebilir. Bu bağlamda dijital bağımlılığın psikolojik sağlamlıkla ilgili bir değişken olabileceği değerlendirilmektedir (Sağar & Sağar, 2022, s. 83).

Dijital bir toplumda, dijital bağımlılık veya dijital teknolojinin gençler tarafından aşırı kullanımı, kavramsallaştırılması ve ölçülmesi zor bir sorundur. Özellikle dijital cihazların aşırı kullanımının norm haline geldiği bir toplumda, dijital cihazları kullanarak geçirilen süre bağımlılığın tek kriteri olamaz. Dijital cihazların sağlıklı ve sağlıklı veya bağımlılık yapıcı kullanımı arasındaki sınır, dijital cihaz kullanımının her şeyi kapsadığı ve dijital cihazların aşırı kullanımının yaşamın önemli alanlarını rahatsız ettiği ve kişinin sağlığının bozulduğu noktada yatmaktadır. Dijital bağımlılık, kişinin hayatına müdahale edecek ve onu önemli şeyler yapmaktan alıkoyacak derecede dijital cihazları kullanmaya yönelik kompulsif bir ihtiyaç olarak kavramsallaştırılmıştır (Seema vd., 2022, s. 294).

Davranışsal bağımlılık kategorileri arasında ele alınan dijital bağımlılık kavramı, kendi içinde değişik alt gruplar ayrılmaktadır. İnternet bağımlılığı bu açıdan ilk ifade edilen davranışsal bağımlılık olup kişileri psikolojik, fiziksel, toplumsal açılardan olumsuz şekilde etkilemesinden dolayı davranışsal dürtü bozukluğu olarak değerlendirilmektedir (Arsoy, 2009, s. 58; Arslan & Bardakçı, 2020, s. 39). Dijital bağımlılık özellikle dijital platformların ve araçlarının artmasıyla ve olumsuz sonuçların görülmesiyle oyun, akıllı telefon, sosyal medya, çevrimiçi ve dışı kumar oynama gibi alt gruplarda araştırıldığı görülmektedir (Kuss & Griffiths, 2011, s. 3529). Bu alt gruplar kendi arasında dijital araçlara bağımlılık ve dijital platformlara yönelik bağımlılık olarak iki kategoride değerlendirilmektedir. Dijital araçlara yönelik bağımlılık çeşitleri, bilgisayar, televizyon, tablet gibi araçları içermekte, dijital ortamlara bağımlılık ise, oyun oynama, sanal alışveriş, facebook, internet, instagram gibi sanal platformlara yönelik olarak iki alt grupta ele alınmaktadır (Arslan, 2020a, s. 29). Yine dijital araçları kullanma durumunun kuşaklara göre farklılıklar gösterdiğini belirten (Prensky, 2001) bireyleri, “*Dijital Yerliler*” ve “*Dijital Göçmenler*” olarak iki grupta değerlendirmiştir. Genellikle 1980’den sonra doğanlar dijital cihazların kullanıldığı bir ortamda yetişmelerinden dolayı “*Dijital Yerliler*” olarak adlandırılmaktadır. 1980 öncesi dünyaya gelenler ve dijital araçları etkin bir biçimde kullanma becerisine sahip olan kişiler ise “*Dijital Göçmenler*” olarak ifade edilmektedir. Dijital yerliler içinde de özellikle 2000 yılından sonra dünyaya gelenler dijital cihazların ve ortamların daha fazla kullanıldığı ve neredeyse dünyaya geldikleri andan itibaren bu ortam ve cihazlarla tanıştıkları için önceki nesillere göre dünyaya bakış açıları ve yorumlamalarında farklılıkların yaşandığı belirtilmektedir. İşte bu neslin dijital araçlarla donatılmış bir ortamın içinde yaşamayı gerçek dünyaya tercih ettiği ve bu durumunda olağan kabul edildiği, teknolojik cihazları kullanımında üst seviyede beceriye sahip oldukları tespit edilmiştir. Bu açıdan bakıldığında dijital yerlilerin dijital göçmenlere nazaran dijital araçlara yönelik tutumları, davranış şekilleri, bağımlılık seviyeleri ve durumları, sanal dünyayı algılamaları gibi birçok konuda farklılık gösterdiği belirlenmiştir (Arslan, 2020a).

Dijital araçlara ve dijital ortamlara bağımlılık olarak iki kategoride ele alınan dijital bağımlılık, çok fazla, kompulsif, dürtüsel ve aceleci tavırlarla ifade edilen dijital araçların problemlili

kullanımı olarak tanımlanmaktadır (Alrobai vd., 2016). Bir diğer ifadeyle dijital bağımlılık, bireyin dijital cihazları ve uygulamalarını kullanımında kendi kontrolünü sağlayamadığı bir durumdur ve aynı zamanda sosyal ağlarda uzun zaman harcayan bireyin ödül ve rahatlama durumları üzerinden psikolojik, fiziksel ve sosyal açılardan problemler yaşamasına sebep olan patolojik bir hastalıktır (Balci & Kaya, 2023, s. 5). Genellikle uykusuzluk, dikkat eksikliği ve sosyal becerilerin düşüşü gibi olumsuz sonuçlarla ilişkilendirilen dijital bağımlılık, dijital medyanın sorunlu kullanımını belirtmek için kullanılan bir terimdir (Alrobai vd., 2016). Sosyal ağların ve dijital cihazların kontrolsüz ve çok fazla kullanımı beyinde madde bağımlılığında oluşan narkotik etkiye benzer durumların ortaya çıkmasıyla bireyin çevrim içi dijital platformlarda amaçsızca fazla zaman harcaması sonucunda beyin fonksiyonları zedelenecek gündelik aktivitelerini ve çalışmalarını ertelemesine yol açmaktadır (Balci & Kaya, 2023, s. 5). Bu durumda dijital bağımlılık oluşan kişide, dijital platformlara ya da cihazlara erişimi engellendiğinde fiziksel, duygusal, bilişsel ve ahlaki gibi çeşitli gelişimsel sorunlar yaşamakta, kendisine ve etrafına yönelik saldırgan davranışlar göstermektedir (Arslan & Bardakçı, 2021, s. 901).

Teknolojinin hızlı gelişimi ve erişimin kolaylaşması gibi nedenlerle dijital platformlara yönelik ilginin ve konuya ilişkin çalışmaların da arttığı görülmektedir. Dijital bağımlılığa yönelik literatüre göz atıldığında, dijital bağımlılıkla farklı değişkenler arasındaki etki ve ilişkinin araştırıldığı çalışmalar bulunmaktadır. Dijital bağımlılığın, psikolojik sağlık (Bilgin & Taş, 2018; Sabaz & Bilgin, 2020; Sağar & Sağar, 2022), Sosyal kaygı düzeyi (Arslan & Bardakçı, 2021; Balci & Sarıtaş, 2023), iletişim becerileri (Arslan & Bardakçı, 2020), Şiddet Eğilimleri (Arslan, 2020b), Boş Zaman Yönetimi (Dektaş vd., 2023), ayrıca alanyazında; Arslan, (2020a), (Dresp-Langley & Hutt, 2022), Arslan ve arkadaşları (2015)'nin dijital bağımlılık düzeyinin farklı değişkenler ve gruplar açısından incelendiği çalışmalarının da yapıldığı tespit edilmiştir.

Gündelik yaşam birçok zorluğu da beraberinde getirir. Beklenmedik olaylar, kayıplar, doğal afetler, savaşlar, yoksulluk, şiddet, başarısızlık, dışlanma bireylerin yaşamın her döneminde karşılaştığı zorluklardan sadece birkaçıdır. Her bireyin hayatı boyunca bir zorlukla karşılaşması, bir veya birden fazla zorluğu yaşama ihtimalinin olması kabul edilen bir olgudur (Gizir, 2007, s. 115). Psikolojik sağlıkla ilgili literatüre göz atıldığında evrensel olarak kabul edilmiş ortak bir tanımlama bulunmamaktadır. Fakat yapılan bütün tanımlamalarda bazı ortak noktalar söz konusudur. Bunlar, psikolojik sağlık durumunun dinamik bir süreç olduğu, travma, zorlu hayat şartları veya bariz bir stres altında başarılı bir üstesinden gelme, uyum gösterme ve ya yeterlilik geliştirme süreçlerini kapsadığıdır. Aynı zamanda bireylerin psikolojik sağlık durumu sabit olmayıp değişkenlik göstermektedir. Yani zaman içerisinde artıp azalabilmektedir (Arslankoç vd., 2023). Yine bireylerin psikolojik sağlıkları problemleri davranışların önlenmesinde koruyucu bir faktör olarak önemli rol oynayabilir. Psikolojik sağlık, insanların zorluklarla baş edebilmelerine, uyum sağlamalarına ve kişisel gelişimlerine yardımcı olan bireysel bir özelliktir. Literatürdeki araştırmalar, psikolojik sağlık düzeyi yüksek olan kişilerin, psikolojik sağlığını geliştiren sosyal imkanlara erişme, sağlıklı yaşam biçimine ulaşmak için uygun hareket etme ve davranma, mevcut verileri ve kaynakları kullanma olanaklarının daha yüksek olduğunu vurgulamaktadır (Onat Kocabıyık & Donat Bacıoğlu, 2022, s. 138).

Psikolojik sağlık kavramıyla ilgili literatüre bakıldığında konuyla alakalı riskli durumlar ve korunma yöntemlerinin üzerinde durulduğu görülmektedir. Bu risk faktörleri ise üç kategoride değerlendirilmekte ve kişisel, çevresel ve ailesel faktörler şeklinde düzenlenmektedir. Öncelikle bu risk unsurlarının, psikolojik sağlık durumunun bilinmesinde önemli bir faktör olduğunu ve kişilerin hayatlarının herhangi bir zamanında karşılaştıkları risklerin onların

psikolojik sağlık durumlarını etkileyebileceği unutulmamalıdır. Bu açıdan bireysel risk faktörlerine göz atıldığında; doğuştan ya da daha sonra edinilen özellikler, zekâ seviyesinin düşüklüğü, kronik hastalıklar, bağımlılık çeşitleri, öz denetim eksikliği, zorlukların üstesinden gelme mekanizmalarında yetersizlik, sağlık durumunun kötü olması gibi faktörleri kapsamaktadır. Ailesel risk faktörleri; ebeveynler arası geçimsizlik, kalabalık aileler, ebeveynlerin bağımlı olması, ayrılmış ebeveynler, ebeveynlerin ölümü, aile içi şiddet ve gerginlikler, evlat edinme gibi hususlardır. Çevresel risk faktörleri arasında ise; iktisadi problemler, doğal veya teknolojik afetler, çatışmalar, barınma sorunları, toplumsal çatışma, toplumsal suçun oranı, kamu hizmetlerinin kalitesi ve beslenme yetersizliği gibi faktörler yer almaktadır (Arslankoç vd., 2023, s. 474).

Bu noktadan hareketle psikolojik sağlık seviyesi yüksek olan kişiler, karşılaştıkları olumsuzluklar ve psikolojik olarak zarar verici durumlar karşısında daha güçlüdürler ve bu kişilerde depresyon, anksiyete, akademik başarıda sorun ve antisosyal tutumların oranları minimal seviyede olduğu görülmektedir (Sabaz & Bilgin, 2020, s. 546). Yapılan çalışma kapsamında konu değerlendirildiğinde öğrencilerin karşılaştığı sorunların üstesinden gelememesi ve etrafıyla uyumsal sorunlarla karşılaşmaları onların dijital mecrayı bir kaçış alanı olarak görmelerini sağlayabilir. Öğrencilerin dijital araç kullanımındaki artışı nedeniyle onların dijital bağımlılık düzeylerinin yüksek olabileceği ifade edilebilir. Bu noktadan hareketle, çoğunluğu teknolojinin içine doğan, dijital araçları yaşamlarının her alanında oldukça fazla kullanımları sebebiyle dijital bağımlılık riski taşıyan üniversite öğrencileri örneğinde yapılan bu araştırma psikolojik sağlık ve dijital bağımlılık arasındaki ilişkiyi ortaya koymanın yanısıra, ilgili alana güncel veri sunması bakımından önem taşımaktadır.

2. Yöntem

Psikolojik sağlamlığının dijital bağımlılık üzerindeki etkisinin yönünün ve gücünün incelendiği araştırmada araştırma tekniklerinden Nicel araştırma tekniği kullanılmıştır. Bu çalışmanın esas amacı psikolojik sağlık ile dijital bağımlılık arasındaki ilişkinin açığa çıkartılmasıdır.

Bu amacı gerçekleştirmek için, oluşturulan modeli test etmek üzere aşağıdaki hipotezler kurulmuştur.

Araştırma Modeli



Şekil 1. Araştırma Modeli

Hipotez 1: Psikolojik sağlamlığın dijital bağımlılık düzeyi üzerinde negatif yönde anlamlı etkisi söz konusudur.

Hipotez 2: Dijital araç kullanım süresinin, dijital bağımlılık üzerinde pozitif anlamlı etkisi bulunmaktadır.

Hipotez 3: Cinsiyete göre dijital bağımlılık düzeyi anlamlı olarak farklılaşmaktadır.

Hipotez 4: Cinsiyete göre psikolojik sağlık düzeyi anlamlı farklılık oluşturmaktadır.

Hipotez.5: Psikolojik sağlık düzeyi arttıkça dijital bağımlılık düzeyi azalmaktadır.

Hipotez.6: Dijital cihaz kullanım süresi yükseldikçe dijital bağımlılık düzeyinde de yükselme görülmektedir.

2.1. Araştırma Grubu

Çalışmanın evrenini, 2023-2024 güz döneminde Konya merkezindeki, Selçuk Üniversitesi (SÜ), Necmettin Erbakan Üniversitesi (NEÜ) ve Konya Teknik Üniversitesi (KTÜN) öğrencileri oluşturmaktadır. Araştırma dönemine ait ilgili üniversitelerin öğrenci sayılarının toplamı 116,329'dur (YÖK Atlas, 2023). Çalışmanın örnekleme bu sayı dikkate alınarak tespit edilmiştir. Çalışmanın verileri 425 gönüllü öğrenciden elde edilmiştir. Çalışmanın örnekleminin tespitinde, evrendeki her bölümün örneklem kapsamına alınmasının eşit ve aynı zamanda bağımsız bir yöntem olan basit rasgele örneklem türünden yararlanılmıştır. Bu sebeple uygulanan analizde bütün katılımcılardan alınan cevaplar aynı oranda önemlidir (Balcı & Sarıtaş, 2023). Araştırmanın örneklemini ise evreni temsilen eden 425 gönüllü öğrenci oluşturmaktadır. Araştırmada ulaşılan veriler öğrencilerin, gönüllülük ilkesine göre ve istedikleri zaman çalışmadan ayrılacakları bilgisi kapsamında elde edilmiştir.

Bu çalışma için Selçuk Üniversitesi İletişim Fakültesi Etik Kurulundan, 02.10.2023 tarih ve 2023/22-3 sayılı belgeyle etik kurul onayı alınmıştır.

2.2. Veri Toplama Araçları

Üniversite öğrencilerinin dijital bağımlılık düzeyinde psikolojik sağlamlığın etkisinin incelendiği araştırmanın verilerini toplamak için 23 sorudan oluşan anket formundan yararlanılmıştır. Anket formu; Kısa Psikolojik Sağlık ve Gençler İçin Dijital Bağımlılık Ölçeği (DAST) olmak üzere iki adet ölçek ve demografik bilgi formundan oluşmaktadır.

Gençler İçin Dijital Bağımlılık Ölçeği (DAST): Seema, Heidmets, Konstabel ve Varik-Maasik (2022) tarafından geliştirilen ve Türkçe uyarlaması Balcı ve Sarıtaş'ın (2023) yaptığı 10 maddeden oluşan ölçek, gençlerin dijital bağımlılık seviyelerini tespit etmektedir. Ölçek, gençlerin dijital araçları kullanım yöntemleri ve bunlarla alakalı tutumlarını gösteren ifadeleri kapsamaktadır. Çalışma kapsamındaki öğrencilerden bu durumların hangi aralıkta (hiçbir zaman – çok sık) meydana geldiğini 7 puanlık bir ölçekte değerlendirmeleri istendi. İki farklı analizde iç tutarlılık katsayısı Cronbach $\alpha = ,85$ ve $,83$ olarak tespit edilmiştir (Seema vd., 2022). Balcı ve Sarıtaş, Ölçeğin orijinal şekli ve Türkçeye uyarlanan şekli arasında benzerliğe bakmak için, Açıklayıcı Faktör Analizi (AFA) gerçekleştirilmiştir ve Açıklayıcı Faktör Analizi (AFA) sonucuna göre ölçeğin tek boyutlu bir yapıda olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Gençlerin dijital bağımlılık düzeyini ölçmek için geliştirilen 10 maddelik ölçek 5'li Likert (1= Hiçbir Zaman, 5= Her zaman) tipindedir. Ölçekten elde edilecek minimum puan 10, maksimum puan ise 50'dir. Alınan puanın yüksekliği, bağımlılık düzeyinin yüksekliğini göstermektedir. Bu çalışmada ölçeğin Cronbach's Alpha iç tutarlılık katsayısı $.846$ olarak bulunmuştur. Balcı ve Sarıtaş'ın çalışmalarında Cronbach $a .842$ olarak bulgulamıştır. Dijital Bağımlılık Ölçeği (DAST) ile ilgili yapılan Doğrulayıcı Faktör Analizi (DFA) sonucunda yapısal modelin uyum indeks değerleri; CMIN /df: 3,492; RMSEA: ,077; GFI: ,945, CFI: ,936; SRMR: ,047; IFI: ,936; NFI: ,913; AGFI: ,908; olarak kabul edilebilir düzeyde olduğu tespit edilmiştir.

Kısa Psikolojik Sağlık Ölçeği

Smith ve ark. tarafından geliştirilen ve Türkçe uyarlaması Doğan (2015)'nin yaptığı bireylerin psikolojik sağlık düzeyini ölçmek için dizayn edilen , 5'li likert tipinde (1=Hiç uygun değil, 5= Tamamen uygun) hazırlanmış 6 maddeden oluşmaktadır. Ölçekteki 2. 4. ve 6. maddeler ters kodlanmıştır ve bu maddeler çevrildikten sonra, elde edilen değerlerin yüksekliği psikolojik sağlık düzeyinin yüksekliğine işaret etmektedir. Doğan (2015)'nin yaptığı çalışmada ölçeğin iç tutarlık güvenirlik katsayısı .80 ile .91 arasında değişen değerlerde bulgulanmıştır. Arslankoç vd., (2023)'nin çalışmalarında ölçeğin Cronbach alfa güvenirliliği ,85 olarak tespit etmişlerdir. Bu çalışmada ise ölçeğin Cronbach a .827 olarak bulunmuştur. Psikolojik sağlık ölçeğiyle (KPSÖ), ilgili yapılan Doğrulayıcı Faktör Analizi (DFA) sonucunda yapısal modelin uyum indeks değerleri; CMIN /df: 3,698; RMSEA: ,080; GFI: ,973, CFI: ,971; SRMR: ,036; IFI: ,971; NFI: ,961; AGFI: ,937; olarak kabul edilebilir düzeyde olduğu tespit edilmiştir.

Kişisel Bilgi Formu: Anketin bu bölümünde katılımcıların dijital araçları kullanım süresi, cinsiyet, yaş, ve öğrenim gördüğü üniversiteleri belirlemeye yönelik olarak hazırlanan sorulara yer verilmiştir.

2.3. Verilerin Analizinde Kullanılan Testler

Bu çalışmanın verileri 1-31 ekim 2023 tarihleri arasında, araştırmaya katılan öğrencilerle yüz yüze anket yöntemi ile elde edilmiştir. Verilerin analizi SPSS 25 ve AMOS 21 paket programı ile yapılmıştır. Ankette kullanılan her bir değişkenin tanımlanmasında tanımlayıcı (betimleyici) analiz tekniğinden yararlanılmıştır. Psikolojik sağlık ve Dijital Bağımlılık düzeyinin kadın ve erkeklerde farklılık oluşturup oluşturmadığı Bağımsız Örneklem T-Testiyle araştırılmıştır. Psikolojik sağlık ölçeği, Dijital Bağımlılık Ölçeği ve dijital cihaz kullanım süresi arasındaki ilişkiyi ortaya çıkarmak ve ilişkinin yönünü tespit etmek için Pearson Korelasyon Analizi uygulanmıştır. Ayrıca dijital araç kullanım süresiyle; dijital bağımlılık düzeyi; psikolojik sağlık ile dijital bağımlılık düzeyi arasında Basit Doğrusal Regresyon Analizi kullanılmıştır.

2.4. Araştırmanın Sınırlılıkları

Araştırma 2023-2024 eğitim ve öğretim yılının güz döneminde, Selçuk Üniversitesi, Necmettin Erbakan Üniversitesi ve Konya Teknik Üniversitesinde eğitim gören ve araştırmaya katılan toplam 425 öğrencinin (216'sı kadın, 209'u erkek) görüşleriyle sınırlıdır.

Araştırma, ilgili araştırmacılar tarafından geliştirilen ve uygulanan ölçme araçlarından (Gençler İçin Dijital Bağımlılık Ölçeği ve Psikolojik Sağlık Ölçeği) elde edilen verilerle sınırlıdır.

3. Bulgular ve Yorum

Çalışmanın bu bölümünde, araştırmaya katılan üniversite öğrencilerinin sosyo-demografik özelliklerine, dijital araç kullanım çeşidi ve dijital araç kullanım sürelerine, dijital bağımlılık ve psikolojik sağlığa ilişkin betimleyici analiz bulguları değerlendirilmekte; sonrasında psikolojik sağlık ve dijital bağımlılık arasındaki ilişki ele alınmaktadır.

3.1. Katılımcıların Genel Demografik ve Dijital Araç Kullanım Özellikleri

Araştırmaya dahil edilen katılımcıların yüzde 49,2'si erkek, yüzde 50,8'i ise kadın öğrencilerden oluşmaktadır. Bu durum çalışmaya katılan öğrencilerin birbirine yakın oranda olduğuna işaret etmektedir. Bu sonuç katılımcıların cinsiyeti esas alınarak diğer değişkenlerle arasında farklılaşma olup olmadığına bakılabileceğinin işareti olarak görülebilir.

Çalışma kapsamındaki katılımcıların öğrenim gördüğü üniversitelere göre dağılımı; yüzde 43,8'nin Selçuk Üniversitesi, yüzde 30,1'inin Necmettin Erbakan Üniversitesi ve 26,1'inin Konya Teknik Üniversitesi öğrencilerinden oluştuğu görülmektedir. Üniversitelerin toplam öğrenci sayıları dikkate alındığında bu çalışmada ulaşılan sonuçların evren hakkında doğru bilgi vermede yeterli bir sayı olduğu belirtilebilir

Katılımcıların yaş dağılımına ilişkin betimleyici istatistiği, en düşük 17 yaşında, en yüksek 54 yaşındaki öğrencilerle görüşüldüğünü göstermektedir. Katılımcıların yaş ortalaması 21,01, dağılımın standart sapması ise 3,29 olarak tespit edilmiştir.

Katılımcıların günlük olarak, minimum 50 dakika, maximum 840 dakika dijital cihaz kullandıkları tespit edilmiştir. Öğrencilerin dijital cihaz kullanım sürelerinin ortalama 301,07 dakika, dağılımın standart sapmasının ise 135,73 olduğu analiz edilmiştir.

Katılımcıların en çok kullandıkları Sosyal Medya platformlar yüzde 49,4'le Instagram birinci sırada yer alırken, son sırada ise yüzde 2,4'le Snapchat'in yer aldığı belirlenmiştir. Aynı şekilde katılımcıların dijital cihaz kullanım amaçlarına bakıldığında ilk sırada yüzde 31,1'nin vakit geçirmek için kullandığı bunu yüzde 25,9 ile gündemi takip etmek için dijital cihazları kullandıkları belirlenmiştir.

3.2. Ölçeklerin Betimleyici Analizleri

Tablo 1.Psikolojik Sağlık Ölçeği ve Dijital Bağımlılık Ölçeğinin Tanımlayıcı Analiz Sonuçları

	En az	En Fazla	\bar{X}	Çarpıklık	Basıklık
Psikolojik Sağlık Ölçeği	6,00	30,00	19,53	,073	,102
Dijital Bağımlılık Ölçeği	11,00	50,00	27,19	,359	-,001

Üniversite öğrencilerinin psikolojik sağlık düzeylerini tespit etmek için 5'li Likert tipi 6 maddelik Psikolojik sağlık Ölçeğindeki maddeler toplanarak tek bir değişken haline dönüştürülmüştür. Betimleyici istatistik bulgularına göre katılımcıların minimum 6, maksimum 30 puanda oldukları görülmektedir. Katılımcıların psikolojik sağlık düzeylerinin ortalaması ise 19.53 olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Aynı şekilde 5'li Likert tipinde ve 10 maddeden oluşan Dijital Bağımlılık Ölçeği içinde yapılmış, ölçekteki ifadeler toplanıp tek bir değişken haline getirilmiştir. Yapılan analiz sonucunda katılımcıların dijital bağımlılıkta en az 11, en çok 50 puan değerinde oldukları belirlenmiştir. Üniversite öğrencilerinin dijital bağımlılık düzeylerinin ortalaması ise 27.19 olarak bulgulanmıştır. Çalışma kapsamındaki ölçeklerin normal dağılıma sahip olup olmadığıyla ilgili yapılan betimleyici çözümleme sonucuna ve Psikolojik sağlık Ölçeğinin normal dağılımıyla ilgili sonuçlara bakıldığında; Çarpıklık (Skewness) ,073 ve Basıklık (Kurtosis) ,102; dijital bağımlılık ölçeğinin Çarpıklık (Skewness) ,359 ve Basıklık (Kurtosis) -,001, değerlerinin +2 ile -2 aralığında olması ölçek verilerinin normal dağılıma sahip olduğunu göstermektedir (Balcı vd., 2020).

3.3. Katılımcıların Cinsiyete Göre Fark Analizleri

Tablo 2. Katılımcıların Cinsiyetine Göre Psikolojik Sağlık, Dijital Bağımlılık ve Dijital Cihaz Kullanım Süresi Arasındaki Farklılık

	Cinsiyet	N	\bar{X}	t-value	Sig.
Dijital Bağımlılık	Erkek	209	27,33	,388	,698
	Kadın	216	27,06		
Psikolojik Sağlık	Erkek	209	20,13	2,49	,013
	Kadın	216	18,94		
Dijital Cihaz Kullanım Süresi	Erkek	209	288,71	-1,851	,065
	Kadın	216	313,02		

Katılımcıların cinsiyetine göre dijital bağımlılık düzeyi ($t= ,388$; $p= .698$) ve dijital cihazları kullanım süresi ($t= -1,851$; $p= ,065$) anlamlı farklılık göstermemektedir. Ancak çalışmaya katılan üniversite öğrencilerinin cinsiyetine göre psikolojik sağlık düzeyinin ($t= 2,49$; $p= ,013$) anlamlı farklılık gösterdiği sonucuna ulaşılmıştır. Betimleyici istatistik sonuçları; erkeklerin ($\bar{X}= 20,13$) psikolojik sağlık düzeylerinin, kadınlara ($\bar{X}= 18,94$) nazaran daha yüksek olduğu bulgulanmıştır. Bu sonuçlar aynı zamanda **Hipotez 4'**ün doğrulandığına, **Hipotez 3'**ün ise reddedildiğine işaret etmektedir.

3.4. İlişki ve Etki Analizleri

Tablo 3. Dijital Bağımlılığı ile psikolojik sağlık ve dijital cihaz kullanım süresi Arasındaki İlişki (Pearson r)

	Dijital Bağımlılık	Psikolojik Sağlık	Dijital Cihaz Kullanım Süresi
Dijital Bağımlılık	1		
Psikolojik Sağlık	-,169**	1	
Dijital Cihaz Kullanım Süresi	,476**	-,056	1

** $p < ,01$

Dijital bağımlılık ile psikolojik sağlık arasındaki ilişkinin gücü ve yönü açısından Korelasyon Analizi sonuçlarına göz atıldığında, iki değişken arasında negatif yönde anlamlı ilişkinin varlığı söz konusudur ($r= -,169$; $p < ,01$). Çalışmaya katılan öğrencilerin psikolojik sağlık düzeyleri azaldıkça, dijital bağımlılıklarında da artış görülmektedir. Dijital cihaz kullanım süresi ve Dijital bağımlılık düzeyi arasında ise pozitif yönde orta düzeyli anlamlı ilişki bulunmaktadır ($r= -,476$; $p < ,01$). Bu sonuçlar; **Hipotez 5** ve **Hipotez 6'**nin doğrulandığını göstermektedir. Litaratüre bakıldığında; Aslankoç vd.,(2023) ve Sert Ağır'ın (2018) çalışmalarında da bu araştırmadaki bulgulara benzer sonuçlara ulaştıkları görülmektedir.

Tablo 4. Psikolojik Sağlamlığın Dijital Bağımlılığı Yordamasına İlişkin Basit Doğrusal Regrasyon Analizi Sonuçları

	B	Beta(β)	t	Sig.
(Bağımlı Değişken)Dijital Bağımlılık	31,955		22,876	,000

Psikolojik Sağlamlık	-,244	-,169	-3,516	,000
R ² = ,028; Düzenlenmiş R ² = ,026 F= 12,365; df= 1; p= ,000				

Bu araştırmada, psikolojik sağlamlığın dijital bağımlılık üzerindeki etkisini bulgulamak için Doğrusal regresyon analizinden yararlanılmıştır. Analiz sonuçlarına gözetildiğinde psikolojik sağlamlığın dijital bağımlılık üzerinde negatif yönde anlamlı etkisinin bulunduğu görülmektedir, ($\beta_{(425)} = -,169; p = ,000$). Modelde psikolojik sağlamlık, dijital bağımlılık üzerindeki etkinin yüzde 28'ini açıklamaktadır. Elde edilen bulgular **Hipotez 1**'in doğrulandığına işaret etmektedir.

Tablo 5. Günlük Dijital Cihaz Kullanım Süresinin Dijital Bağımlılık Üzerindeki Etkisiyle İlgili Basit Doğrusal Regresyon Analizi Sonuçları

	B	Beta(β)	t	Sig.
(Bağımlı Değişken) Dijital Bağımlılık	19,853		26,453	,000
Dijital Cihaz Kullanım Süresi	,024	,476	10,726	,000
R ² = ,227; Düzenlenmiş R ² = ,225 F= 124,192; df = 1; p= ,000				

Tablo 5 değerlendirildiğinde, dijital cihaz kullanım süresindeki yükselme, dijital bağımlılık düzeyinde bir yükselmeye sebep olmaktadır ($\beta_{(425)} = ,476; p = ,000$). Başka bir ifadeyle, dijital cihaz kullanım süresinin dijital bağımlılık düzeyi üzerinde pozitif yönde etkisi bulunmaktadır. Bu sonuçlar **Hipotez 2**'nin doğrulandığını göstermektedir. Literatüre bakıldığında ise; Balcı ve Sarıtaş'ın (2023) ve Balcı & Kaya Güler, 2023'in bu araştırmada ulaşılan sonuçlara benzer sonuçlara ulaştıkları görülmektedir.

Tartışma ve Sonuç

İçinde bulunduğumuz teknoloji çağında dijital araçlar ve dijital teknoloji kişilerarası iletişimle birlikte kitle iletişiminde de yaşamımızın önemli bir merkezi olmaya başlamıştır. Bilgiye erişim, eğlenme, iletişim kurma gibi bir çok alan sosyal ağlar üzerinden varlığını sürdürmekte ve bireyler farklı gerekçelerle dijital araçları yoğun bir şekilde kullanmaktadırlar. Günden güne internetin sunduğu olanaklar ile günlük dijital cihazları kullanımın süresinde bir artış oluşmakta ve zamanla dijital mecraya bağımlılık sorunlarının yaşanmasında sebep olmaktadır. Dijital platformları, iletişim, eğlence ve dinlenme gerekçeleriyle kullanan birey zaman içerisinde dijital araçları kullanım süresi üzerindeki kontrolü kaybedebilmektedir. Dijital araçlara bağımlılığı oluşan birey dijital araçlardan ve internetten yararlanmak için değişik yollara başvurmakta ve bu durumun sonucunda da bireyde davranış bozuklukları oluşmaktadır (Balcı & Kaya, 2023; Stone & Wang, 2019).

Sosyal ağlar ve dijital bağımlılıklar; sosyal kaygı, yaşantısal kaçınma, iletişim becerileri, yaşam doyumu gibi bir çok değişkenle ilişkilendirilerek araştırılmıştır. Psikolojik sağlamlık da dijital bağımlılıkla ilişkili bir kavram olarak karşımıza çıkmaktadır. İşte bu bilgiler doğrultusunda bu çalışmada; Konya'daki kamu üniversiteleri öğrencileri örnekleminde, üniversite öğrencilerinin psikolojik sağlamlık düzeyinin dijital bağımlılık düzeyine etkisi ortaya çıkarılmaya çalışılmıştır. Betimleyici analiz sonuçları, katılımcıların dijital bağımlılık ve psikolojik sağlamlık düzeylerinin

ortanın üzerinde olduğunu göstermektedir. Çalışmaya katılan öğrencilerin cinsiyetine göre psikolojik sağlık düzeyinin anlamlı olarak farklılaştığı sonucuna ulaşılmış; erkek öğrencilerin psikolojik sağlık düzeylerinin, kadın öğrencilere oranla daha yüksek olduğu bulgulanmıştır. Literatürde; bu araştırmada ulaşılan sonuçları destekleyen çalışmaların olduğu görülmektedir (Doğan & Yavuz, 2020; Hoşoğlu vd., 2018). Bununla birlikte araştırmada ulaşılan sonuçlardan farklı olarak, Aydın ve Egemberdiyeva'nın çalışmalarında psikolojik sağlık düzeyinin cinsiyete göre anlamlı farklılık taşımadığı, kadın öğrencilerin psikolojik sağlık düzeyi puanlarının erkek öğrencilerin psikolojik sağlık düzeyine yakın değerde olduğu bulgulanmıştır (Aydın & Egemberdiyeva, 2018).

Bu araştırma kapsamındaki katılımcıların cinsiyetinin, dijital bağımlılık düzeyi bakımından anlamlı olarak farklılaşmadığı görülmüştür. Başka bir ifadeyle erkek öğrencilerle kadın öğrencilerin dijital bağımlılık puanları birbiriyle yakın değerde olduğu sonucuna ulaşılmıştır. İlgili literatürde bu araştırmada elde edilen sonucu destekleyen başka araştırmaların da bulunduğu görülmektedir (Arslan vd., 2015; Balcı & Sarıtaş, 2023; Çakmak Karapınar vd., 2022; Demirel vd., 2022; Karagün vd., 2018; Taşlıyan vd., 2021). Bazı çalışmalarda ise (Çırak & Tuzgöl Dost, 2022; Durmuş vd., 2018) dijital bağımlılık düzeyleri bakımından kadınların erkeklere oranla daha yüksek olduğu sonucuna ulaşıldığı görülmüştür. Ancak alan yazında erkeklerin kadınlara nazaran dijital bağımlılık düzeylerinin yüksek olduğunu gösteren çalışmalar da mevcuttur (Arslan, 2020a; Arslan & Bardakçı, 2020; Dere, 2022).

Üniversite öğrencileri örnekleminde yapılan bu araştırma da psikolojik sağlık ve dijital bağımlılık arasında negatif anlamlı etkinin olduğu bulgulanmıştır. Toplanan verilere göre öğrencilerin psikolojik sağlık düzeyi arttıkça dijital bağımlılık düzeyinde azalma meydana gelmektedir. Burada ulaşılan sonuçlar, alanyazındaki diğer araştırmalarla (Arslankoç vd., 2023; Bilgin & Taş, 2018; Sağar & Sağar, 2022; Sert Ağır, 2018) benzerlik göstermektedir. Robertson vd., (2018)'nin çalışmalarında psikolojik sağlıkla internet bağımlılığı arasında negatif anlamlı bir etkinin olduğu ve psikolojik sağlık düzeyinin yüksekliğinin internet bağımlılık düzeyinin azaltılması için güçlü koruyucu bir faktör olduğu; aynı şekilde Onat Kocabıyık ve Donat Bacioğlu (2022)'nin çalışmalarında, genç yetişkinlerin sosyal medya bağımlılık düzeyleri arttıkça psikolojik dayanıklılıklarının azaldığını bulguladıkları araştırmada, burada ulaşılan sonuçları desteklemektedir.

Araştırma sonucuna dayalı olarak psikolojik sağlık düzeyi yüksek olan öğrencilerin daha düşük düzeyde dijital bağımlılığa sahip oldukları belirtilebilir. Çalışmada ulaşılan sonuca göre öğrencilerin psikolojik sağlık düzeylerini arttırmaya yönelik çabaların onların dijital bağımlılığa karşı daha dayanıklı olmalarını destekleyeceği düşünülmektedir. Teknoloji çağında yaşadığımız göz önüne alındığında kişilerin teknolojiden uzak kalmalarını talep etmek yerine getirilmesi zor bir istek olarak görülecektir. Ülke nüfusumuzun önemli bir bölümünün genç olması ve bu gençlerin ise dijital bağımlılığında potansiyel risk grubunu oluşturmasından dolayı, konuya dikkat çekmenin önemi net olarak görülecektir. Bu sebeple kullanıcıları, dijital araçları sınırlı zamanlarda ve ihtiyaç olan alanlarda kullanmalarına yöneltecek, aynı ortamda, yüzyüze iletişim kurabilecekleri ve ortak duygularda buluşabilecekleri duygusal temasın önemini onlara gösterecek ve kurumlararası (Sağlık Bakanlığı, İçişleri Bakanlığı, TÜİK, MEB, YÖK ve BTK vb.) eşgüdümün sağlandığı akademik, kültürel ve sosyal faaliyetler düzenlenmelidir. Ayrıca konuyla ilgili olarak farkındalık eğitimlerinin yapılması ve dijital bağımlılığı önlemeye yönelik kişisel korunmanın öneminin öğretilmesinin dijital bağımlılıkla mücadelede oldukça etkili bir yöntem olduğu düşünülmektedir. Ayrıca kişilerin psikolojik sağlık düzeylerini

düşürecek riskleri ortadan kaldırmak için gerekli tedbirlerin alınması da, dijital bağımlılığın azaltılması için oldukça önemlidir.

Sonuç olarak bu çalışmada üniversite öğrencileri örnekleminde, psikolojik sağlamlığın dijital bağımlılık üzerindeki etkisi incelenmiştir. Dijital araçların günden güne hızlı değişimi ve gelişimi dijital araçların toplumun farklı kesimlerine yönelik etkisinin ortaya çıkarılması için daha fazla çalışmanın yapılmasını zorunlu hale getirmektedir. Bu bağlamda gelecekteki araştırmalar, daha büyük bir örneklem üzerinde, toplumun farklı kesimlerini hedef alabilir. Bu çalışmada dijital bağımlılık ile yalnızca psikolojik sağlamlık değişkenleri mercek altına alınmıştır. Gelecekte yapılacak araştırmalarda başka değişkenlerin dijital bağımlılık üzerine etkisi araştırılabilir. İlişkisel bir araştırma olan bu çalışmada, dijital bağımlılık ve psikolojik sağlamlık arasındaki neden-sonuç ilişkisi ortaya çıkarılmıştır. Yine gelecekte tasarlanacak çalışmalarda örneğin, depresyonun dijital bağımlılık üzerindeki etkisi incelenebilir.

Açıklamalar

* *Etik Kurul Onayı:* Bu çalışma için Selçuk Üniversitesi İletişim Fakültesi Bilimsel Etik Değerlendirme Kurulundan, 02.10.2023 tarih ve 2023/22-3 sayılı belgeyle etik kurul onayı alınmıştır.

* *Yayın Etiği:* Bu çalışma, "Yükseköğretim Kurumları Bilimsel Araştırma ve Yayın Etiği Yönergesi" kapsamında belirtilen kurallara uygun olarak hazırlanmıştır. Ayrıca, makale intihal tespit yazılımlarıyla (Turnitin / iThenticate) taranmış ve herhangi bir intihal tespit edilmemiştir.

* *Yazar Katkı Oranı:* Çalışmaya birinci yazarın katkı oranı %60 iken, ikinci yazarın da katkı oranı %40'tır.

* *Çıkar Çatışması:* Çalışmada herhangi bir çıkar çatışması bulunmamaktadır.

* *Akademik Finansal Destek:* Çalışma; herhangi bir akademik finansal destek kuruluşu (TÜBİTAK, BAP, Avrupa Birliği, Birleşmiş Milletler, vs.) tarafından desteklenmemiştir.

* *Yazar Beyanı:* Çalışma herhangi bir tezden üretilmemiş ve herhangi bir kongre/sempozyum/konferansta sunulmamıştır.

Structured Extended Abstract

Research Background & Problem

It should not be forgotten that digitalization or the transition to the network society, which is identified with social changes, developments in technology and science, not only facilitates the daily life of human beings, but also brings with it some psychological problems (Balcı & Sarıtaş, 2023, p. 1182). Namely, With the invention and development of computer technology and the Internet, on the one hand, it makes people's lives, learning and work easier, and on the other hand, excessive and uncontrolled use of the internet by many people causes the emergence of some problems that are too important to be overlooked, such as psychological and behavioral disorders. In particular, excessive internet use of young people whose cognitive abilities are not fully developed causes them to become addicted to digital tools. This situation, along with other negative consequences, can harm their studies and development (Ren et al., 2017, p. 1659). The concept of psychological resilience, which is discussed together with digital addiction within the scope of this study, is a state of competence demonstrated by individuals that must occur under risky conditions. Risks are all kinds of personal and environmental

factors that may lead to possible bad consequences in the future and the emergence of a problematic situation. As risk factors associated with psychological resilience, we can list factors such as social traumas, premature birth, separation and loss of parents, all kinds of disasters (natural or technological), wars, economic insufficiency and parents' psychopathologies (Doğan & Yavuz, 2020, p. 313). When the issue is considered in the context of the research, students' inability to effectively cope with the difficulties they face and experiencing adaptive problems with their environment may lead them to see the digital medium as a means of refuge.

Research Methodology

In this study, which examined the direction and strength of the effect of psychological resilience on digital addiction, quantitative research method was used, one of the research methods. The main purpose of this study is to reveal the relationship between psychological resilience and digital addiction. The population of the study consists of students studying at public universities in the center of Konya in the 2023-2024 fall semester. The data of the study was obtained from 425 volunteer students. A survey form consisting of 23 questions was used to collect data for the study examining the effect of psychological resilience on the digital addiction level of university students. Survey form; It consists of two scales: Brief Psychological Resilience and Digital Addiction Scale for Youth (DAST) and a demographic information form.

Research Results

Considering the results of the descriptive analysis regarding whether the scales within the scope of the study have a normal distribution or not; Considering the results regarding the normal distribution of the psychological resilience scale; Skewness .073 and Kurtosis .102; Skewness of the digital addiction scale is .359 and Kurtosis -.001 values are between +2 and -2, indicating that the scale data has a normal distribution (Balci et al., 2020).

There is no significant difference in the level of digital addiction ($t = .388$; $p = .698$) and duration of use of digital devices ($t = -1.851$; $p = .065$) according to the gender of the participants. However, it was concluded that the psychological resilience level of the university students participating in the study differed significantly according to their gender ($t = 2.49$; $p = .013$). Descriptive statistics results; It was found that the psychological resilience levels of men ($\bar{X} = 20.13$) were higher than women ($\bar{X} = 18.94$).

When the Correlation Analysis results are examined in terms of the strength and direction of the relationship between digital addiction and psychological resilience, there is a negative significant relationship between the two variables ($r = -.169$; $p = 000$).

In this research, linear regression analysis was used to find out the effect of psychological resilience on digital addiction. When we look at the analysis results, it is seen that psychological resilience has a significant negative effect on digital addiction ($\beta (425) = -.169$; $p = .028$).

Conclusion & Discussion

In this study; In the sample of public university students in Konya, it was tried to reveal the effect of the psychological resilience level of university students on the level of digital addiction. Descriptive analysis results show that the participants' digital addiction and psychological resilience levels are above average. It was found that the psychological resilience level of the university students participating in the research differed significantly according to

their gender. It has been determined that men's psychological resilience levels are higher than women.

As a result of this research conducted on a sample of university students, it was found that there was a negative and significant relationship between psychological resilience and digital addiction. According to the results obtained, it can be stated that as the psychological resilience level of students increases, the level of digital addiction decreases. The results obtained here are similar to other studies in the literature (Arslankoç et al., 2023; Bilgin & Taş, 2018; Sağar & Sağar, 2022; Sert Ağır, 2018).

Based on the research results, we can state that students with high levels of psychological resilience have lower levels of digital addiction. According to the results obtained in the study, it is thought that efforts to increase students' psychological resilience levels will support them to be more resistant to digital addiction. Considering that we live in the age of technology, asking people to stay away from technology will be seen as a difficult request to fulfill.

Kaynakça

- Alrobai, A., McAlaney, J., Phalp, K., & Ali, R. (2016). *Exploring the Risk Factors of Interactive E-Health Interventions for Digital Addiction*. 8(2), 1-6.
- Arısoy, Ö. (2009). İnternet Bağımlılığı ve Tedavisi. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar*, 1(1), Article 1.
- Arslan, A. (2020b). Ortaöğretim Öğrencilerinin Dijital Bağımlılık Düzeyleri ve Şiddet Eğilimlerinin Belirlenmesi. *Journal of Computer and Education Research*, 8(15), 86-113. <https://doi.org/10.18009/jcer.652390>
- Arslan, A. (2020a). Üniversite Öğrencilerinin Dijital Bağımlılık Düzeylerinin Çeşitli Değişkenler Açısından İncelenmesi. *International e-Journal of Educational Studies*, 4(7), 27-41. <https://doi.org/10.31458/iejes.600483>
- Arslan, A., & Bardakçı, S. (2020). Üniversite Öğrencilerinin Dijital Bağımlılık Düzeylerinin İletişim Becerileri Üzerindeki Etkisinin İncelenmesi. *Gençlik Araştırmaları Dergisi*, 8(20), 36-70.
- Arslan, A., & Bardakçı, S. (2021). Üniversite Öğrencilerinin Dijital Bağımlılıklarının Sosyal Kaygı Düzeyleri Üzerindeki Etkisinin İncelenmesi. *Milli Eğitim Dergisi*, 50(230), 899-922. <https://doi.org/10.37669/milliegitim.710703>
- Arslan, A., Kırık, A. M., Karaman, M., & Çetinkaya, A. (2015). Lise ve Üniversite Öğrencilerinde Dijital Bağımlılık. *Uluslararası Hakemli İletişim ve Edebiyat Araştırmaları Dergisi*, 8, 34-58.
- Arslan, G. (2015). Çocuk ve Genç Psikolojik Sağlık Ölçeği'nin (ÇGPSÖ) Psikometrik Özellikleri: Geçerlilik ve Güvenirlik Çalışması. *Ege Eğitim Dergisi*, 16(1), 1-12. <https://doi.org/10.12984/eed.23397>
- Arslankoç, S., Salduz Doruk, Ç., & Koçak, O. (2023). Dijital Bağımlılık ve Öz-Kontrol İlişkisinde Psikolojik Sağlamlığın Aracı Rolü. *Dicle Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 34, 467-495. <https://doi.org/10.15182/diclesosbed.1300592>
- Aydın, M., & Egemberdiyeva, A. (2018). Üniversite Öğrencilerinin Psikolojik Sağlık Düzeylerinin İncelenmesi. 3(1), 37-53.

- Balcı, Ş., Karakoç, E., & Öğüt, N. (2020). Psychological Well-Being as a Predictor of Social Media Addiction: A Survey on Health Workers. *Online Journal of Technology Addiction & Cyberbullying*, 7(1), 35-63.
- Balcı, Ş., & Kaya, E. (2023). Yaşantısal Kaçınma ile Dijital Bağımlılık İlişkisinde Dijital Araç Kullanımının Aracılık Rolü. *Türkiye İletişim Araştırmaları Dergisi*, 44, 1-22. <https://doi.org/10.17829/turcom.1194744>
- Balcı, Ş., & Sarıtaş, H. (2023). Sosyal Kaygı Düzeyi ile Dijital Bağımlılık Arasındaki İlişkide Kullanım Süresinin Aracılık Rolü: Üniversite Gençliği Üzerine Bir İnceleme. *Abant Sosyal Bilimler Dergisi*, 23(2), 1181-1199. <https://doi.org/10.11616/asbi.1269668>
- Bilgin, O., & Taş, İ. (2018). Effects of Perceived Social Support and Psychological Resilience on Social Media Addiction among University Students. *Universal Journal of Educational Research*, 6(4), 751-758. <https://doi.org/10.13189/ujer.2018.060418>
- BMKY. (2023). *Bağımlılık Nedir?* <https://bmyk.gov.tr/TR-67179/bagimlilik-nedir.html>
- Cemiloğlu, D., Almourad, M. B., McAlaney, J., & Ali, R. (2022). Combatting digital addiction: Current approaches and future directions. *Technology in Society*, 68, 1-11. <https://doi.org/10.1016/j.techsoc.2021.101832>
- Çakmak Karapınar, D., Kılıç, C., & Daş, A. (2022). Dijital Bağımlılığın Kişilerarası İletişim Üzerine Etkisi: Atatürk Üniversitesi Örneği. *Etü İktisadi ve İdari Bilimler Dergisi*, 9(1), 1-20.
- Çırak, M., & Tuzgöl Dost, M. (2022). Nomophobia in University Students: The Roles of Digital Addiction, Social Connectedness, and Life Satisfaction. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 12(64), 35-52. <https://doi.org/10.17066/tpdrd.1095905>
- Dektaş, M., Temur, E., Aydın, R., & Karadağ, Y. (2023). Ortaöğretim Öğrencilerinin Boş Zaman Yönetimi ve Dijital Bağımlılık Düzeylerinin İncelenmesi. *Düzce University Journal of Sports Science*, 3(1), 83-89.
- Demirel, M., Er, Y., Kaya, A., & Çuhadar, A. (2022). *Dijital Bağımlılık ve Boş Zaman Yönetiminin Günlük Hayata Etkisinin İncelenmesi*. 13(3), 1296-1306.
- Dere, Z. (2022). Examination of college students' technology addiction levels. *International Journal of Curriculum and Instruction*, 15(1), 309-337.
- Doğan, T. (2015). *Kısa Psikolojik Sağlık Ölçeği'nin Türkçe uyarlaması: Geçerlik ve güvenirlik çalışması*. 3(1), 93-102.
- Doğan, T., & Yavuz, K. (2020). Yetişkinlerde Psikolojik Sağlık, Olumlu Çocukluk Deneyimleri ve Algılanan Mutluluk. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar*, 12, 312-330. <https://doi.org/10.18863/pgy.750839>
- Dresp-Langley, B., & Hutt, A. (2022). Digital Addiction and Sleep. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 19(6910), 1-19. <https://doi.org/10.3390/ijerph19116910>
- Durmuş, H., Günay, O., Yıldız, S., Timur, A., Balcı, E., & Karaca, S. (2018). Üniversite öğrencilerinde internet bağımlılığı ve üniversite yaşamı boyunca değişimi. *Anadolu Psikiyatri Dergisi*, 19(4), 383-389.
- Gizir, C. A. (2007). *Psikolojik Sağlık, Risk Faktörleri ve Koruyucu Faktörler Üzerine Bir Derleme Çalışması*. 3(28), 113-128.

- Graber, R., Pichon, F., & Carabine, E. (2015). Psychological resilience. *Overseas Development Institute*.
- Hawi, N. S., Samaha, M., & Griffiths, M. D. (2019). The Digital Addiction Scale for Children: Development and Validation. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, 22(12), 771-778. <https://doi.org/10.1089/cyber.2019.0132>
- Herrman, H., Stewart, D. E., Diaz-Granados, N., Berger, E. L., Jackson, B., & Yuen, T. (2011). What is Resilience? *The Canadian Journal of Psychiatry*, 56(5), 258-265. <https://doi.org/10.1177/070674371105600504>
- Hoşoğlu, R., Fırıncı Kodaz, A., Yılmaz Bingöl, T., & Vural Batık, M. (2018). Öğretmen Adaylarında Psikolojik Sağlamlık. *OPUS Uluslararası Toplum Araştırmaları Dergisi*, 8(14), 217-239. <https://doi.org/10.26466/opus.405751>
- Karagün, E., Ekiz, Z. D., & Sarper Kahveci, M. (2018). An Investigation on the Digital Addiction of the Students of Faculty of Sports of Kocaeli University. *SHS Web of Conferences*, 48, 01057. <https://doi.org/10.1051/shsconf/20184801057>
- Kuss, D. J., & Griffiths, M. D. (2011). Online Social Networking and Addiction—A Review of the Psychological Literature. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 8(9), 3528-3552. <https://doi.org/10.3390/ijerph8093528>
- Onat Kocabıyık, O., & Donat Bacıoğlu, S. (2022). Predictive Roles of Psychological Resilience and Coping Skills on Social Media Addiction. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar*, 14(Ek 1), 137-146. <https://doi.org/10.18863/pgy.1137812>
- Prensky, M. (2001). Digital Natives, Digital Immigrants Part 1. *On the Horizon*, 9(5), 1-6. <https://doi.org/10.1108/10748120110424816>
- Ren, Y., Yang, J., & Liu, L. (2017). Social Anxiety and Internet Addiction among Rural Left-behind Children: The Mediating Effect of Loneliness. *Iranian Journal of Public Health*, 46(12), 1659-1668.
- Robertson, T. W., Yan, Z., & Rapoza, K. A. (2018). Is resilience a protective factor of internet addiction? *Computers in Human Behavior*, 78, 255-260. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2017.09.027>
- Sabaz, M., & Bilgin, O. (2020). Ergenlerde İnternet Bağımlılığının Akademik Kendini Engelleme ve Psikolojik Dayanıklılık Üzerindeki Etkisi. *Journal of International Social Research*, 13(71), 544-553. <https://doi.org/10.17719/jisr.10664>
- Sağar, M. E., & Sağar, S. (2022). Ergenlerde İnternet Bağımlılığının Yordayıcısı Olarak Psikolojik Sağlamlık ve Yaşam Doyumu. *Uşak Üniversitesi Eğitim Araştırmaları Dergisi*, 8(2), 81-95. <https://doi.org/10.29065/usakead.1069202>
- Seema, R., Heidmets, M., Konstabel, K., & Varik-Maasik, E. (2022). Development and Validation of the Digital Addiction Scale for Teenagers (DAST). *Journal of Psychoeducational Assessment*, 40(2), 293-304. <https://doi.org/10.1177/07342829211056394>
- Sert Ağır, M. (2018). Ergenlerde Psikolojik Sağlamlık, Okul Tükenmişliği ve İnternet Bağımlılığı Üzerine Bir inceleme. *Gençlik Araştırmaları Dergisi*, 6(16), 5-19.

- Stone, C. B., & Wang, Q. (2019). From Conversations to Digital Communication: The Mnemonic Consequences of Consuming and Producing Information via Social Media. *Topics in Cognitive Science*, 11(4), 774-793. <https://doi.org/10.1111/tops.12369>
- Şahin, C. (2020). Sosyal Medya Bağımlılığı. İçinde *Teknoloji Bağımlılıkları* (ss. 79-99). Nobel Akademik Yayıncılık Eğitim Danışmanlık TİC. LTD. ŞTİ.
- Şahin, C., & Günüç, S. (2020). Davranışsal Bağımlılığa ve Teknoloji Bağımlılığına Giriş. İçinde *Teknoloji Bağımlılıkları* (ss. 1-24). Nobel Akademik Yayıncılık Eğitim Danışmanlık TİC. LTD. ŞTİ.
- Taşliyan, M., Karakuş, F. N., & Çakiroğlu, Z. (2021). Dijital Bağımlılık ile Yaratıcı Düşünme Eğilimi Arasındaki İlişkinin İncelenmesi: Üniversite Öğrencileri Üzerine Bir Araştırma. *Akademik Araştırmalar ve Çalışmalar Dergisi (AKAD)*, 13(25), 503-517. <https://doi.org/10.20990/kilisiibfakademik.969504>