



Dijital Okuryazarlık ve Dijital Bağımlılık İlişkisinde Psikolojik Sağlamlığın Aracılık Rolü

The Role of Psychological Resilience as a Mediator in the Relationship between Digital Literacy and Digital Addiction

Ömer ÖZİŞLİ¹ , Yakup YİĞİT²

Öz

Dijital teknolojiler, günlük yaşamın ve çalışma hayatının vazgeçilmez unsurlarındandır. Dijital okuryazarlık, teknoloji ile karşılaşılan sorunların çözümünde teknolojik düşünmenin bir yoludur. Dijital bağımlılık, gereğinden fazla teknolojiye zaman ayırma ve zaman kavramını unutmaktır. Psikolojik sağlamlık ise, olumsuzluklar karşısında güçlü kalabilmenin yoludur. Bu çalışmada, dijital okuryazarlıkla dijital bağımlılık arasındaki etkileşimde, psikolojik sağlamlığın aracı bir değişken olarak rolünün incelenmesi hedeflenmiştir. Araştırma, 21.02-10.04.2025 tarihleri arasında Sakarya ilindeki Sakarya Üniversitesi Sağlık Hizmetleri Meslek Yüksekokulu'nda gerçekleştirilmiştir. Veriler, öğrencilerden yüz yüze ve çevrim içi anket yöntemleriyle toplanmıştır. Araştırma sonucunda, dijital okuryazarlık ile psikolojik sağlamlık ve dijital bağımlılık arasında olumlu yönde anlamlı bir ilişki belirlenmiştir. Fakat, psikolojik sağlamlık ile dijital bağımlılık arasındaki ilişkinin negatif yönlü ve anlamlı olduğu görülmektedir. Ayrıca, dijital okuryazarlığın dijital bağımlılık üzerindeki etkisinde, psikolojik sağlamlığın aracı rolü olduğu belirlenmiştir. Bu çalışma, dijital okuryazarlık ve dijital bağımlılığın, psikolojik dayanıklılığın belirleyicilerinden olduğunu ortaya koymuştur.

Anahtar Kelimeler: Dijital Bağımlılık, Dijital Okuryazarlık, Psikolojik Sağlamlık

ABSTRACT

Digital technologies are indispensable elements of daily and professional life. Digital literacy is a way of thinking technologically to solve problems encountered with technology. Digital addiction is spending excessive time on technology and losing track of time. Psychological resilience, on the other hand, is a way of remaining resilient in the face of adversity. This study aimed to examine the role of psychological resilience as a mediating variable in the interaction between digital literacy and digital addiction. The research was conducted at Sakarya University School of Health Services in Sakarya province between February 21, 2025, and April 10, 2025. Data were collected from students via face-to-face and online surveys. The study found a positive and significant relationship between digital literacy, psychological resilience, and digital addiction. However, the relationship between psychological resilience and digital addiction was negative and significant. Furthermore, psychological resilience was found to mediate the effect of digital literacy on digital addiction. This study revealed that digital literacy and digital addiction are determinants of psychological resilience.

Keywords: Digital Addiction, Digital Literacy, Psychological Resilience

¹ Corresponding Author: Öğr. Gör. Dr., Sakarya University, omerozisli@sakarya.edu.tr, ORCID: 0000-0003-0001-2776

² Öğr. Gör. Dr., Sakarya University, yakupyigit@sakarya.edu.tr, ORCID: 0000-0002-9177-9894



GİRİŞ

Günümüz bilgi çağıdır. Bu çağda, teknoloji sürekli ilerlemekte ve insan hayatının içerisinde değişim ve dönüşümün bir parçası olmaktadır. Dijital teknolojilerin hayatımızın her safhasında olması, dijital okuryazarlık kavramını güncel olarak karşımıza çıkarmaktadır. Dijital okuryazarlık, teknolojideki hızlı değişimler neticesinde bireylerin bu alanda kazanmaları gereken yetkinlikleri de önemli hale getirmiştir. Artık dijital okuryazarlık, kişilerin bilişsel ve psikomotor becerilerini de kapsayan büyük ve vazgeçilmez bir katalizördür. Dijital okuryazarlık dijital öğrenme süreçlerini beraber getirmektedir. En genel tanımlama ile dijital okuryazarlık, teknolojileri kullanma, süreçleri yönetebilme bilinci ve teknolojik olarak yapılan işlemlerin farkında olmaktır (Bawden, 2008; Bakır, 2016). Dijital okuryazarlık, dijital vatandaşlık kavramının içerisinde yer alan bir boyuttur. Dijital okuryazarlık, çok farklı tercihler arasında işe yarayan teknolojileri faydalı bir şekilde kullanma şeklidir (Ribble, 2011:20). Teknolojik gelişmeler dikkate alındığında, dijital okuryazarlık kavramının öğrencilerin yaşamlarının bir parçası olduğu da bir gerçektir. Bu gerçeklik, öğrencilerin dijital okuryazarlıklarının gelişmesinin öğrenme ve öğretme süreçlerinde teknolojiyi kullanma becerilerinin gelişmesini de gerekli kılmaktadır.

Dijital bağımlılık, teknolojinin sorunlu olarak kullanılmasını ifade eden bir kavramdır. İnternet kullanımı tüm dünya çapında oldukça yaygın kullanılmakla beraber gençler arasında bu oran daha da yüksektir. Bu oranın fazla olması beraberinde bazı olumsuzlukları da getirirken özellikle üniversite öğrencilerinin dijital bağımlılık düzeylerinin araştırılmasını da gerekli kılmaktadır. Dijital bağımlılık, dijital teknolojilerin aşırı kullanılmasını ifade etmektedir (Khang vd., 2013). İlave olarak dijital bağımlılık sadece süre ile açıklanamayacak şekilde bireylerde psikolojik ve davranışsal olarak değişiklik oluşturabilen bir durumdur (Kesici ve Tunç, 2018). Teknoloji kullanımı insanların meslek ve içinde bulunduğu şartlardan da etkilenmektedir. Bu teknolojilerin hangi amaçlarla kullanıldığı ve kullanım süreleri sık sık kontrol edilmeli ve kişiler yaşadıkları olumsuz teknolojik durumları kabul etmekte zorlanmaktadırlar. Bu durum dijital bağımlılıkla yakından ilişkilidir. Dijital bağımlılık; içerisinde sosyal medya bağımlılığı, oyun bağımlılığı ve internet kullanma bağımlılığını da kapsayan bir terim olarak görülmektedir (Christakis, 2019).

Psikolojik sağlamlık, hayatın her evresinde bireylerin travmatik olaylar karşısında zorlukları aşma biçimleridir. Yaşanılan olumsuzluklar ve stres faktörleri karşısında gösterdikleri uyum yetenekleri ve dayanıklılık güçlerini gösterir. Toplumdaki bireylerden bazıları daha kırılgan ve daha psikolojik sağlamlık düzeyleri düşük iken, bazılarının ise psikolojik sağlamlık düzeyleri oldukça yüksektir (Luthar vd., 2020; Sominsky vd., 2020). Kişilerin psikolojik sağlamlıkları üzerinde üç faktör etkilidir. Bu faktörler bireysel, çevresel ve ailesel faktörlerdir. Bireysel faktörler, kişinin öz benlik algısı, sağlığı ve duygusal zekâsı ile ilgilidir. Ailesel faktörler arasında; aile içi şiddet, ölüm, ekonomik yetersizlikler gibi faktörler yer almaktadır. Çevresel faktörler arasında; afetler, mali krizler ve toplumsal suç oranlarındaki artışlar gibi faktörler bulunmaktadır (Arslankoç, 2023). Üniversite öğrencilerinin psikolojik sağlamlıklarını ise problemler karşısındaki ortaya koydukları yapıcı çözümler ve nesnel olarak takındıkları tavır ve davranışlar belirler. Psikolojik sağlamlığın akademik başarı açısından oynadığı rolde oldukça fazladır (Eker vd., 2020).

1. Literatür Taraması

1.1 Dijital Okuryazarlık

Dijital teknolojiler hızla gelişmekte ve uyum güçleşmektedir. Bu sürece uyum sağlayabilen kişiler, bilgi toplumunun gerektirdiği bilişsel yeterliklere sahip olanlardır. Kişilerin bu yeterlikleri dijital okuryazarlık kavramı ile ifade edilmektedir (Gilster, 1997:49). Dijital okuryazarlık, küreselleşen bilginin anlaşılması, kişilerin dijital mecraları kullanarak iletişim kurmaları ve veriler üzerinde işlem yapılmasına olanak tanıyan yeni bir kültürel oluşumu içinde barındırmaktadır. Yeni dijital objeler aynı zamanda kültürel objeleri simgeleyerek o alandaki gelişmeleri temsil eder (Manovich, 2001:188).

Dijital okuryazarlık, sadece tuşa basmak değildir. Dijital okuryazarlık, farklı donanımları ve yazılımları kullanma yetkinliğidir. Dijital içerikleri analiz edebilme bilincidir. Dijital teknolojiyi kullanarak bir çıktı oluşturmak ve özel bir zihniyet alanı oluşturmaktır (Gilster, 1997:49-50). Dijital okuryazarlığı olan bireylerin gerekli olan bilgiyi fark etmeleri beklenir. Bu fark etme onların hem öğrenmelerini hem de bireysel gelişime destek olacaktır (Bakır, 2016).

Günümüzde kişilerin hayatlarının her evresinde doğru bilgiye istenilen zamanda ulaşmaları, dijital okuryazarlık becerilerine bağlıdır. Güvenli, bilinçli ve yararlı internet kullanımı özellikle genç bireyler açısından daha da önemli görülmektedir. Dijital okuryazarlık sayesinde öğrenciler kendilerini ifade etme biçimlerini de geliştirmektedir. Buradaki önemli husus; gençlerin yönlendirilmesi, bu süreçte tek başlarına kalmamalarını sağlamak ve dijital okuryazarlık yetkinliklerinin toplumsal ve bireysel fayda açısından geliştirilme bilincinin oluşmasıdır. Bu bağlamda öğrencilere mentorluk yapan eğitimcilerin dijital okuryazarlık becerilerinin iyi olması, sürecin sağlıklı yönetilmesine katkı sağlayacaktır (Torneo, 2004; Akkoyunlu ve Yılmaz, 2005). Öğrenciler için dijital okuryazarlık sadece bilgiye ulaşmak için yeterli değildir. Öğrenciler bu teknolojileri günlük yaşamlarında ve çalışma ilişkilerinde eleştirel bakış açısıyla kullanma durumunda olmalıdır (Hague ve Payton, 2010: 18-19). Her ne kadar üniversite yaşantısında öğrenciler dijital teknolojileri akademik başarı için kullansalar da hayatları boyunca atacakları adımları da belirlemiş olurlar. Atacakları sağlıklı adımlar onların dijital okuryazarlıkla yanlış bilgiyle mücadele etmelerini ve sağlıklı bir dijital toplumun inşasına katkı sağlamış olur (Bawden ve Robinson, 2009). Bu durum öğrencilerin bilgi kirliliğinin çok olduğu teknoloji mecralarında mücadeleleri ile toplumsal etkileşimin de düzgün olmasına olanak tanımaktadır (Jenkins, 2006).

Dijital ortamda, özellikle internet ortamında çok farklı konuları araştırmak önemlidir. Örnek olarak Google aramalarının nasıl sıralandığı ve iş modelinin nasıl kurgulandığının anlaşılması, dijital okuryazarlığın dijital fırsatları kullanarak kullanılması ile ilgilidir. Dijital beceriler eldeki kısıtlı kaynakların yönetilmesi açısından önemlidir. Dijital okuryazarlık dijital vatandaşlık kavramı ile de yakından ilgili olup sürekli geliştirilmesi de bir gereklilik olarak karşımıza çıkmaktadır (Erstad, 2007). Her bireyin yaşadığı toplumda sosyal ve kültürel gelişimin içinde aktif rol alması, ancak dijital okuryazarlık becerilerindeki gelişme ile ilgilidir.

Dijital okuryazarlık, hayatın her alanında gerekli olup, pratik uygulamalarla desteklenerek sürekli olarak gelişme yönünden çaba sarf edilmelidir. Dijital okuryazarlık ile çalışmalar artmakla birlikte buna rağmen etik ve eleştirel boyutların sınırlıdır. Bu yüzden tüm toplumu kapsayacak şekilde ve derinlikli yürütülmesi gereken programlara ihtiyaç duyulmaktadır (Özkaya ve Erat, 2022). Görsel okuryazarlık ve dijital okuryazarlığın birlikte ele alınması kişilerin dijital okuryazarlık yetkinliklerinin gelişmesinin de kolaylaştırmaktadır (Baki, 2023). Bu bağlamda dijital ortamdaki bilgilere eleştirel bakmak ve içeriğin doğruluğunu teyit etmek dijital ortamların daha güvenli takip edilmesini ve doğru bir yaklaşımla katılımını desteklemektedir (Özkaya ve Erat, 2022; Baki, 2023).

1.2 Dijital Bağımlılık

Dijital teknolojiler yaşamımızın her safhasının vazgeçilmezlerindendir. İletişim kurmakta ve günlük yaşam içerisinde farklı kullanım alanlarıyla bu cihazlara erişim süresi artmakta ve bağımlılık risk oluşumu ihtimali fazlalaşmaktadır. Dijital teknolojiler insanlara çok büyük fırsatlar sunmasına karşı, istenmeyen ve insan sağlığı üzerinde negatifliğe de sebep olabilmektedir. Bu bağlamda internete ulaşım kolaylığı ve dijital araçlar ile birçok faaliyet çevrim içi yapılabilmektedir. İlave olarak boş zamanı değerlendirme, oyun oynama, alışveriş ve sosyal medya kullanımını beraber getirmektedir (Alcott, 2022). Dijital bağımlılık, kişinin kontrolünü kaybederek aşırı ve aceleci davranışlarla dijital materyalleri sorunlu kullanmasıdır (Alrobai vd., 2016). Hayatı kolaylaştırmak ve ihtiyaçları gidermek maksadıyla kişinin kontrolünde olan dijital uygulamalar da sıkıntı olmamaktadır. Ancak bireyin bu kullanımlar haricinde kendisine sınırlılık getirmemesi ve erişime ulaşamama durumunda yoksunluk

hissetmesi dijital bağımlılığa sebep olabilmektedir (Eşgi, 2013). Dijital bağımlılık yaşayan bireylerde kaygı, negatif duygular, etrafına karşı agresif tavır sergileme ve şiddet eğilimi de görülmektedir (Arısoy, 2009).

Gelişen dijital teknolojiler ile kişiler ve toplumlar iletişim olayını çok hızlı gerçekleştirmektedir. İlave olarak teknolojinin de kendisine ait bir dili ve sembolleri bulunmaktadır. Bazı durumlarda kullanılan bu teknolojilerin aslında bir araç olmaktan çıkıp, bir amaca dönüşmesi ile kişilerde görülen davranışsal bozukluklara yol açmaktadır. Kişinin kontrolünü kaybetmesi iletişimi de olumsuz etkileyecek olup bu durum onun dijital bağımlılığa yakalanmasına sebep olacaktır (Çakır ve Topçu, 2005). Dijital bağımlılık neticesinde bireyler üzerinde sadece sosyolojik ve psikolojik değişikliklere neden olmaz. Bunlara ilaveten fiziksel olarak aşırı kilo alımı, görme problemleri, uykuya dalmakta zorluk, fiziksel olarak ortamdaki uzaklaşma eğilimi gibi pek çok sorunlara da yol açtığı görülmektedir (Cemiloğlu vd., 2022). Dijital bağımlılık, herhangi bir zararlı madde ve kimyasal kullanımı değildir. Dijital bağımlılık davranışsal bağımlılık türleri arasında bulunmaktadır (Şahin ve Günüş, 2020).

Üniversite yaşamı, tüm programlarda okuyan öğrencilerin dijital teknolojileri en üst seviyede kullanma eğilimi olduğu süreçlerdir. Bu süreçlerde öğrenciler ihtiyaçları haricinde gün içerisinde çok sık dijital teknolojileri kullanıyorlarsa ve bu durum inkâr ediliyorsa dijital bağımlıktan söz edilebilir (Cham vd., 2019). Dijital bağımlılık pasif bir şekilde de gerçekleşebilir. Bireyler sadece dinleme, izleme ve seyretme yoluyla bu teknolojiler bağımlı olabilir. Pasif olmayan şekilde ise kişiler bizzat bu teknolojileri kullanırlar ve bağımlılık davranışı sergilerler (Arslan vd., 2015). Dijital bağımlılık yaşayan öğrenciler sosyal ortamlardan kopmakta sorumluluklarını zamanında yerine getirememektedir. Günlük hayatlarında ifade edemedikleri duygularını ve düşünceleri bu platformların arkasına sığınarak göstermektedirler (Gülaçtı, 2020). Özellikle genç yetişkinlerin dijital bağımlılıkları depresyon, dikkat eksikliği, sınavlarda başarısızlık ve oyun bağımlılığı şeklinde kendisini gösterebilir. Bu durum gençlerin öz güven sorunu yaşamalarına ve kendilerini değersiz hissetmelerine yol açabilmektedir (Ögel, 2012; Ertan ve Düzgün, 2022).

Dijital bağımlılığın kişinin psikolojik iyi oluşu, akademik, meslek çalışması ve sosyal ilişkileri üzerinde çok boyutlu etkisi vardır. Teknolojinin problemlili kullanımın davranışsal sıkıntılara neden olurken, yalnızlaşma ve duygusal yönden güçlük yaşama ile ilişkili olup koruyucu müdahalelerin alınması da toplumsal bir gerekliliktir (Irmak ve Erdoğan, 2016). Yapılan çalışmalar, dijital bağımlılığın gençler başta olmak üzere farklı yaş gruplarında yaygınlaştığını ve dijital okuryazarlık algısının geliştirilmesi gerekliliğini göstermektedir (Kesici ve Tunç, 2018). Bu kapsamda dijital bağımlılığa ilişkin disiplinler arası yaklaşımlarla desteklenen, eğitim, aile ve politika düzeyinde atılacak adımlar stratejik olarak önemlidir.

1.3 Psikolojik Sağlamlık

Psikolojik sağlamlık, olumsuzluklar karşısında kişilerin duygusal yönetim kontrol şeklidir. Bireylerin psikolojik sağlamlıkları doğuştan gelen bir yetenek değildir. Yaşam boyu karşılaştıkları olumlu ve olumsuz durumlar karşısında yeteneklerini geliştirme süreçlerini kapsamaktadır (Arslan vd., 2021). Sağlık hizmetlerinde çalışma ve ileri de çalışma durumunda olabilecek sağlık programlarında okuyan öğrencilerin psikolojik sağlamlıkları dikkate alınması gereken bir konudur. Özellikle alanlarıyla ilgili olarak teorik ve pratik uygulamaları içi içe geçmiş sağlık hizmetlerinde karşılaştıkları stres faktörlerini bilmeleri açısından değerlidir (Wahab, vd., 2017). Araştırma ile sağlık sektörünün en önemli zenginliği olan sağlık çalışanlarının daha öğrencilik dönemlerinde doğru meslek seçimi yapmaları ve yıllar boyunca mesleklerini icra ederken karşılaştıkları tüm olaylar karşısında onların psikolojik sağlamlıkları üzerinde büyük rol oynamaktadır (Özler ve Yeni, 2017). Psikolojik sağlamlık, bu zorlu süreçlerde bireyin kendisini çabuk toparlama ve değişimin üstesinden gelme yeteneğini temsil

etmektedir. Aynı zamanda fiziksel ve duygusal iyi oluş halinin toplumsal fayda ve akademik gelişmeye etki sonuçlarını göstermektedir (Theron, 2016).

Kişilerin dayanıklılığı direkt stres faktörlerini ortadan kaldırmamaktadır. Yalnız bireyin bu stres faktörleri ile yüzleşmesi onun psikolojik sağlamlılık düzeylerindeki motivasyonunu etkiler. Karşılaştıkları stresli durumlardan güçlenerek çıkmak, karşılaşılan olumsuzlukların etkisini azaltmaya yararlı olacaktır (Basım ve Çetin, 2011). Kişilerin karşılaştıkları stres faktörleri ile baş edebilmeleri onların kişilik yapıları ile de ilgilidir. Önemli olan husus karşılaşılan stresli olaylara yüklenen anlamdır. Bu anlam yükleme kişilere göre değişiklik göstermektedir. Kişinin koyacağı tepki türü çeşitliliği fazla alternatifli ise dayanıklılık düzeyi de sağlam olmaktadır (Yağmur ve Türkmen, 2017). Psikolojik sağlamlığı etkileyen farklı risk faktörleri bulunmaktadır. Bunlar hastalık, boşanma, ölüm gibi olumsuz yaşam gerçekleridir. Karşılaşılan bu ve benzer yaşam olumsuzlukların etkisinin azaltılması süresi de kişilerde değişiklik göstermektedir (Tebes vd., 2004).

Öğrencilerin psikolojik sağlamlıkları onları zorlu yaşam koşullarına hazırlar. Göze gözükmeyen yeteneklerini ortaya çıkarmalarına ve esnek davranma alışkanlıklarını ortaya çıkarır. Belirlenen stratejiler stresle baş etme olarak belirlenir (Aydın, 2018). Psikolojik sağlamlık, öğrencilerin duygusal ve sosyal yönden etkin gelişmesine ve yaşam kalitelerinin artmasını desteklemektedir (Çelik, 2020). Nihayetinde psikolojik sağlamlık, öğrencilerin zorluklarla mücadelesini güçlendirerek süreçleri daha sağlıklı yürütmelerini sağlamaktadır (Kaya, 2019).

Sonuç olarak psikolojik sağlamlık, kişilerin stres, travma ve karmaşıklık karşısında uyum sağlama kapasitelerinin ruhsal iyilik hâlinin korunmasında önemlidir. Araştırmalar, psikolojik sağlamlığın tek başına kişisel bir özellik taşımadığı ayrıca sorunlarla başa çıkma stratejileri ile yakından ilgili olan dinamik bir süreç olduğunu göstermektedir (Terzi, 2006). Çalışmalara göre, psikolojik sağlamlığın öznel iyi oluş üzerinde koruyucu bir etkiye sahip olduğunu göstermektedir (Gizir, 2007). Bu çerçevede psikolojik sağlamlık kişinin duygusal ve bilişsel olarak geliştirilmesi amacıyla psikososyal destek programlarının geliştirilmesi için güçlü bir kuramsal temel sunmaktadır.

Dijital okuryazarlığın bilinçli bir şekilde geliştirilmesi ile dijital bağımlılık düzeylerinin azaldığını gösteren çalışmalar vardır bu çalışmalar uygun dijital kullanımın dijital bağımlılığı önleyici bir rol üstlendiğini göstermektedir (Kul, 2020). Ayrıca literatürde, psikolojik sağlamlığı yüksek kişilerin stresle başa çıkma konusunda güçlü oldukları ve durumun akıllı telefon kullanımını sınırladığı göstermektedir (Gizir, 2007). Bu sonuçlar, psikolojik sağlamlığın yalnız başına bir koruyucu faktör değil, aynı zamanda dijital okuryazarlığın davranışsal olarak kişide olumlu süreçlere aracılık edici bir işlevi olduğunu göstermektedir. Literatürdeki ulusal ve uluslararası çalışmalar, dijital riskler karşısında bireysel psikososyal kaynakların etkisi üzerinde durarak ortaya çıkan sonuçları desteklemektedir (Kesici & Tunç, 2018; Odacı & Çelik, 2013). Bu bağlamda ilgili literatürdeki benzer çalışmalar, dijital bağımlılıkla mücadelede teknik becerilerin yanı sıra psikolojik sağlamlığı güçlendirmeye yönelik bütüncül bakış açısının gerekliliğine işaret etmektedir.

Dijital okuryazarlık, bireylerin dijital ortamları bilinçli, eleştirel ve kontrollü kullanabilme becerisini ifade ederken, bu becerinin yetersizliği dijital bağımlılık riskini artıran önemli bir unsur olarak değerlendirilmektedir (Kesici ve Tunç, 2018). Psikolojik sağlamlık ise bireyin stres ve riskli durumlar karşısında uyum sağlayabilme kapasitesini temsil etmekte ve problemli dijital kullanım davranışlarına karşı koruyucu bir işlev üstlenmektedir (Gizir, 2007; Eshet-Alkalai, 2004). Bu bağlamda psikolojik sağlamlık, dijital okuryazarlığın dijital bağımlılık üzerindeki etkisini zayıflatarak iki değişken arasındaki ilişkide açıklayıcı bir mekanizma olarak aracılık rolü üstlenmektedir.

1.4 Araştırma Hipotezleri ve Modeli

Öz-düzenleme ve problemli davranış kuramları, toplumda yaşayan kişilerin dijital ortamlarda çok fazla olan bilgiye erişim ve kullanım kapasitesinin dijital okur yazarlık düzeyinin gelişmediği durumlarda dijital bağımlılık riskinin oldukça yüksek olduğunu göstermektedir. Bununla beraber güçlü öz-düzenleme kaynaklarının bu riski azaltacağı da görülmektedir (Kuss ve Griffiths, 2017). Bir diğer değişken olan psikolojik sağlık kuramında kişilerin stresli durumlara uyum sağlama kapasitesinin, dijital ortamların aşırı kullanımı ve kontrolünün zor olduğu durumda bu durumun dijital okuryazarlıkla birlikte güçleneceğidir (Connor ve Davidson, 2003). Bu kuramsal çerçevede psikolojik sağlık, dijital okuryazarlığın dijital bağımlılık üzerindeki etkisini davranışsal düzeyde etkilemektedir. Bu doğrultuda ortaya koyulan hipotezler değişkenler arasındaki ilişkide aracılık rolünün test edilmesini teorik olarak anlamlı kılmakta olup hipotezlere ve ilgili çalışmalara aşağıda yer verilmektedir.

Dijital okuryazarlık, kişilerin dijital kaynakları daha sağlıklı kullanmasını sağlamaktadır. Bu kullanımın aşırı olması dijital bağımlılığa yol açabilir. İlgili literatür incelendiğinde genç bireylerin dijital okuryazarlık düzeyleri ile dijital bağımlılıkları arasındaki ilişki araştırılmış olup, yüksek dijital okuryazarlık seviyesine ulaşan gençlerin dijital saldırılara daha yoğun maruz kaldıkları görülmektedir (Ünal ve Korkmaz, 2023). Başka bir çalışmada dijital okuryazarlığın sosyal medya ile ilişkisine bakılmıştır. Yüksek dijital okuryazarlık düzeyine sahip özellikle üniversite çağındaki gençlerin sosyal medya platformlarında uzun zaman harcadıkları görülmektedir (Yurter ve Doğan, 2024). Bir diğer çalışmada ise dijital okuryazarlığın bireylerin dijital içeriklere olan bağımlılıklarını nasıl yaşamları içerisinde etkilendiği üzerinedir. Araştırma sonucu dijital okuryazarlığın yüksek seviyede olması kişilerin dijital platformlarda daha çok görülmeleri ve meşgul oldukları sonucunu göstermektedir (Özsarı ve Görücü, 2023). Bu bağlamda dijital okuryazarlık ve dijital bağımlılık ilişkisine yönelik hipotez önerisi aşağıdaki gibidir.

Hipotez 1: Dijital okuryazarlık ile dijital bağımlılık arasında pozitif bir ilişki vardır.

Dijital okuryazarlık, kişilerin internet kaynaklarını uygun bir şekilde kullanabilme yeteneğini artırmaktadır. Bu durum kişilerin bilgiye erişimlerini kolaylaştırır. Sonuçta kişinin kendine güveni artırarak psikolojik sağlamlığı güçlenir. Literatür incelendiğinde dijital okuryazarlık, kişilerin online platformlarda gezinme yeteneklerini geliştirir. Bu durum kişiyi desteklemekte ve kaynaklara erişimi kolaylaştırarak bilişsel dayanıklılığı kuvvetlendirebilir (Hsu, & Ching, 2013). Başka bir çalışmada ise dijital okuryazarlık, bireylerin çevrimiçi ihtiyaç duyduğu bilgiye ulaşımını ve değerlendirmesini sağlayarak psikolojik sağlamlıklarını güçlendirmelerine yardımcı olduğu görülmektedir (Yılmaz, 2020). Bu kapsamda dijital okuryazarlık ile psikolojik sağlık arasındaki ilişkiye yönelik aşağıdaki hipotez önerisi oluşturulmuştur.

Hipotez 2: Dijital okuryazarlık ile psikolojik sağlık arasında pozitif bir ilişki vardır.

Dijital bağımlılık, kişilerin sosyal yaşamlarını negatif etkilemekte ve stres seviyelerini yükseltmektedir. Bu durum bireylerin psikolojik sağlık düzeylerinin azalmasına yol açmaktadır. İlgili literatür incelendiğinde internette oyun oynama sıklığı ile psikolojik sağlık arasında negatif bir ilişki ve psikolojik sağlık ile bilinçli farkındalık arasında pozitif bir ilişki belirlenmiştir (Keskin, 2019). Başka bir çalışmada ise psikolojik sağlamlık ile dijital bağımlılık düzeyi arasında negatif anlamlı bir ilişkinin olduğu görülmektedir (Öğüt ve Karakoç, 2024). Açıklamalar doğrultusunda dijital bağımlılık ve psikolojik sağlık ilişkisi üzerine oluşturulan hipotez aşağıda gösterilmektedir.

Hipotez 3: Dijital bağımlılık ile psikolojik sağlık arasında negatif bir ilişki vardır.

Dijital okuryazarlık, kişilerin dijital kanallara ulaşması noktasında bilgiyi kullanma becerisine de katkı sağlamaktadır. Elde edilen bu yetkinlikler ve beceriler aynı zamanda dijital bağımlılığın olumsuz

etkilerini giderebilmektedir. Psikolojik sağlamlık, özellikle gençlerin stresle başa çıkma yeteneklerini üzerinde etkili olan bir kavramdır. Bireyler dijital içeriklere karşı daha sağlıklı bir yaklaşım tarzını benimsemektedirler. Bu süreç sağlıklı yönetilirse onları bağımlılıktan uzak durmalarına olanak sağlayabilir. Açıklamalara istinaden oluşturulan hipotez aşağıda verilmektedir.

Hipotez 4: Dijital okuryazarlık ve dijital bağımlılık arasındaki ilişkide psikolojik sağlamlığın aracılık etkisi vardır.

Kaynakları eleştirel bir şekilde değerlendirin: Literatürdeki her çalışmayı sadece özetlemekle kalmayın, yöntemlerini ve bulgularını eleştirel bir gözle inceleyin. Literatür taraması yalnızca özetleyici değil, aynı zamanda eleştirel bir değerlendirme içermelidir.

2. Metot

Araştırma, 24.02-29.04.2025 tarihleri arasında Sakarya Üniversitesi Sağlık Hizmetleri Meslek Yüksekokulu'nda öğrenim gören tüm öğrenciler üzerinden yürütülmüştür. Veriler bu öğrencilere uygulanan online ve yüz yüze anket yöntemiyle toplanmıştır.

2.1 Katılımcılar

Araştırma kapsamında 587 öğrenciden veri toplanmıştır. Araştırmaya katılanların %83,48'i (n=490) kadın, %16,52'si (n=97) erkektir. Katılımcıların %93,19'u (n=547) "25 ve altı" yaş grubunda yer alırken, %6,81'i (n=40) "26 ve üzeri" yaş grubundadır. Öğrenim gördükleri programlara bakıldığında; %17,72'si (n=104) Tıbbi Dokümantasyon ve Sekreterlik, %12,61'i (n=74) İlk ve Acil Yardım, %12,27'si (n=72) Tıbbi Laboratuvar ve Teknikleri, %10,73'ü (n=63) Optisyonluk, %10,73'ü (n=63) Fizyoterapi, %10,56'sı (n=62) Yaşlı Bakım Programı, %9,03'ü (n=53) Ağız ve Diş Sağlığı, %9,03'ü (n=53) Çocuk Gelişimi ve %7,33'ü (n=43) Anestezi bölümünde eğitim almaktadır. Katılımcıların %89,27'si (n=524) kronik bir hastalığa sahip olmadığını, %10,73'ü (n=63) ise kronik bir hastalığa sahip olduğunu belirtmiştir. Spor yapma durumlarına göre ise %47,53'ü (n=279) ara sıra spor yaptığını, %42,42'si (n=249) hiç yapmadığını ve %10,05'i (n=59) düzenli olarak spor yaptığını ifade etmiştir.

Tablo 1. Katılımcıların Demografik Bilgileri

Demografik	Kategori	Kişi Sayısı (n)	Yüzde (%)
Cinsiyet	Kadın	490	83,48%
	Erkek	97	16,52%
Yaş	25 ve altı	547	93,19%
	26 ve üzeri	40	6,81%
Okunan Program (Bölüm)	Tıbbi Dokümantasyon ve Sekreterlik	104	17,72%
	İlk ve Acil Yardım	74	12,61%
	Tıbbi Laboratuvar ve Teknikleri	72	12,27%
	Optisyenlik	63	10,73%
	Fizyoterapi	63	10,73%
	Yaşlı Bakım Programı	62	10,56%
	Ağız ve Diş Sağlığı	53	9,03%
	Çocuk Gelişimi	53	9,03%
	Anestezi	43	7,33%
Kronik Hastalık Durumu	Hayır	524	89,27%
	Evet	63	10,73%
Düzenli Spor Yapma Durumu	Ara sıra	279	47,53%
	Hayır	249	42,42%
	Evet	59	10,05%

2.2. Veri Toplama Araçları

Anket formunun ilk kısmı, öğrencilerin demografik özelliklerini belirlemeye yönelik sorular içermektedir; diğer bölümlerinde ise aşağıdaki ölçekler kullanılmıştır.

- Dijital Okuryazarlık Ölçeği: Hamutoğlu, N. B., Güngören, Ö. C., Kaya Uyanık, G. ve Gür Erdoğan, D. (2021) tarafından geliştirilen Dijital Okuryazarlık Ölçeği, Türkçe'ye uyarlama çalışmasına dayalı olarak kullanılmıştır. Ölçek, 17 ifadeden oluşmaktadır ve 5 dereceli Likert tipi ölçekle değerlendirilmiştir ("1= Kesinlikle Katılmıyorum", "5= Kesinlikle Katılıyorum").
- Dijital Bağımlılık Ölçeği: Kesici, A. ve Tunç, N. F. (2018), Üniversite Öğrencileri için Dijital Bağımlılık Ölçeği'nin Geliştirilmesi: Güvenirlilik ve Geçerlik Çalışması dikkate alınarak bu ölçek

kullanılmıştır. Ölçek, 19 ifadeden oluşmaktadır ve 5 dereceli Likert tipi ölçekle değerlendirilmiştir (“1= Kesinlikle Katılmıyorum”, “5= Kesinlikle Katılıyorum”).

- Psikolojik Sağlamlık Ölçeği: Doğan, T. (2015) tarafından yapılan Kısa Psikolojik Dayanıklılık Ölçeği'nin Türkçe'ye uyarlanması: Geçerlik ve güvenirlik çalışması kapsamında bu ölçek kullanılmıştır. Bu ölçek, 6 ifadeden oluşmakta olup, 5 dereceli Likert tipi seçeneklerle değerlendirilmiştir (“1= Kesinlikle Katılmıyorum”, “5= Kesinlikle Katılıyorum”).

Tablo 2'deki Cronbach alfa değerleri incelendiğinde, dijital okuryazarlık ölçeğinin Cronbach alfa değeri .93, dijital bağımlılık ölçeğinin Cronbach alfa değeri .85 ve psikolojik dayanıklılık ölçeğinin Cronbach alfa değeri .80 olarak belirlenmiştir. Bu sonuçlara göre, çalışmada kullanılan ölçeklerin güvenirlik düzeylerinin yüksek olduğu tespit edilmiştir.

2.3. Veri Analizi

Veri analizi kapsamında, betimsel istatistikler, korelasyonlar ve aracı etkiler incelenmiş; SPSS 22.0 ve Process Macro v4.0 programları kullanılmıştır. Bulgular, %95 güven aralığı ve %5 anlamlılık düzeyinde değerlendirilmiştir.

2.4. Etik Onay

T.C. Sakarya Üniversitesi Sosyal ve Beşerî Bilimler Bilimsel Araştırmalar Etik Kurulu'ndan 12.02.2025 tarihinde araştırmanın etik onayı alınmıştır (81 sayılı ve 25 numaralı karar).

3. Bulgular

Araştırmayla elde edilen bulgular aşağıda gösterilmiştir.

Tablo 2. Tanımlayıcı İstatistikler ve Değişkenler Arası Korelasyon Değerleri

Değişkenler	Ort.	St. Sapma	Cronbach Alfa	1	2
1.Dijital Okuryazarlık	3.68	0.70	.93	-	-
2.Psikolojik Sağlamlık	3.00	0.76	.80	.12*	-
3.Dijital Bağımlılık	2.98	0.82	.85	.14*	-.24*

Tablo 2 incelendiğinde, dijital okuryazarlık ortalaması $\bar{x} = 3.68$, psikolojik sağlamlık ortalaması $\bar{x} = 3.00$, dijital bağımlılık ortalaması $\bar{x} = 2.98$ şeklinde bulunmuştur. Dijital okuryazarlık ile psikolojik sağlamlık ($r = .12$, $p < .05$) ve dijital bağımlılık arasında ($r = .14$, $p < .05$) pozitif yönlü anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Fakat psikolojik sağlamlık ile dijital bağımlılık arasındaki ilişkinin negatif yönlü ve anlamlı olduğu görülmektedir ($r = -.24$, $p < .05$). Elde edilen bulgular, dijital okuryazarlık düzeyinin görece yüksek, psikolojik sağlamlık ve dijital bağımlılık düzeylerinin ise orta seviyede olduğunu göstermektedir. İlave olarak dijital okuryazarlığın hem psikolojik sağlamlık hem de dijital bağımlılıkla düşük düzeyde fakat anlamlı biçimde ilişkili olduğu görülmektedir. Son olarak psikolojik sağlamlığın dijital bağımlılığı azaltıcı yönde anlamlı bir ilişki sergilediğini göstermektedir.

Tablo 3. Ölçekler Arası Etki Analizleri

Etki	β	S.H.	t	p	LLCI	ULCI
Sabit	2.5170	0.1669	15.0844	.0000	2.1893	2.8447
DO → PS	0.1338	0.0445	3.0076	.0027	0.0464	0.2212
Sabit	3.0708	0.2034	15.0998	.0000	2.6714	3.4703
DO → DB	0.2040	0.0464	4.4002	.0000	0.1129	0.2951
PS → DB	-0.2805	0.0428	-6.5604	.0000	-0.3645	-0.1965

DO: Dijital Okuryazarlık, PS: Psikolojik Sağlamlık, DB: Dijital Bağımlılık

Tablo 3 incelendiğinde, dijital okuryazarlığın psikolojik sağlamlık üzerinde pozitif yönde anlamlı bir etkisi olduğu görülmektedir ($\beta = 0.1338$, $p < 0.05$). Dijital okuryazarlık ayrıca dijital bağımlılığı pozitif yönde etkilemektedir ($\beta = 0.2040$, $p < 0.05$). Bu çalışmada dijital okuryazarlık ile dijital bağımlılık arasında belirlenen pozitif ilişki, dijital okuryazarlığın sadece bireylerin bilinçli kullanımlarına bağlı olmayıp, bununla birlikte dijital ortamlarda fazla vakit geçirmek durumları ile açıklanabilir. Dijital okuryazarlık düzeyi yüksek bireylerin çevrimiçi platformları daha sık ve etkin kullanmaları öz yeterlilikleri çok gelişmemiş bireyler için dijital bağımlılık riskini artırabilmektedir. Bu sebepten dolayı elde edilen bulgular, dijital okuryazarlığın psikolojik sağlamlık gibi koruyucu bireysel faktörlerle birlikte ele alınması gerektiğine işaret etmektedir. Bununla birlikte, psikolojik sağlamlığın dijital bağımlılık üzerindeki etkisinin negatif olduğu belirlenmiştir ($\beta = -0.2805$, $p < 0.05$). Bu sonuçlara göre hipotez 1, hipotez 2 ve hipotez 3 desteklenmektedir. Yapılan analiz sonucunda, dijital okuryazarlığın psikolojik sağlamlığı artırıcı ve dijital bağımlılığı güçlendirici bir etkiye sahip olduğu görülmektedir. Bu sonucun aksine psikolojik sağlamlığın dijital bağımlılık düzeyini azaltan bir faktör olarak görülmektedir. Bulgular doğrultusunda, araştırmada öne sürülen birinci, ikinci ve üçüncü hipotezlerin ampirik olarak doğrulandığı görülmektedir.

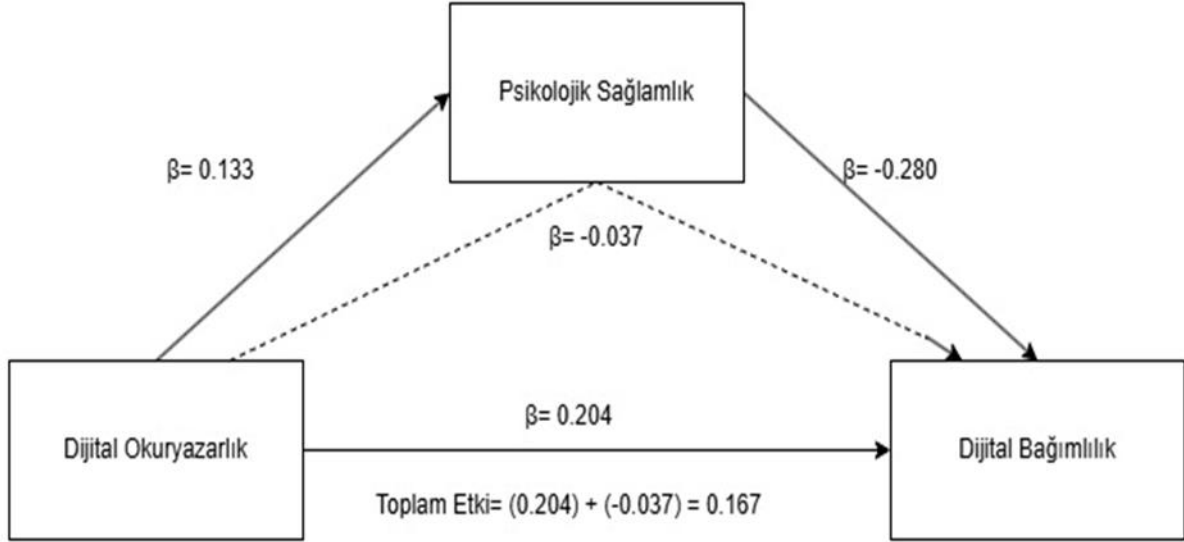
Tablo 4. Aracılık Etkisinin Analizi

Etki		β	S.H.	t	p	LLCI	ULCI
Doğrudan Etki	DO → DB	0.2040	0.0464	4.4002	0.000	0.1129	0.2951
Endirekt Etki	DO → PS → DB	-0.0375	0.0153	-	-	-0.0701	-0.0109
Toplam Etki	DO → DB	0.1665	0.0476	3.4949	0.000	0.0729	0.2600

DO: Dijital Okuryazarlık, PS: Psikolojik Sağlamlık, DB: Dijital Bağımlılık

Tablo 4 incelendiğinde Bootstrapping yöntemi kullanılarak yapılan aracılık analizi sonucunda, dolaylı etkinin alt ve üst değerlerinin [CI = -0.0701; -0.0109] sıfırı içermediği dolayısıyla anlamlı olduğu görülmüştür. Yani dijital okuryazarlığın dijital bağımlılık üzerindeki etkisinde psikolojik sağlamlığın

aracı rolü olduğu vardır ($\beta = -0.037$). Bu durum psikolojik sağlamlığın, dijital okuryazarlık ile dijital bağımlılık arasındaki yönelik pozitif yöndeki etkisinin artmasına sebep olduğunu göstermektedir ($\beta = 0.167$, $p < 0.05$). Bu sonuçlar, hipotez 4'ü de desteklemektedir. Araştırmadaki aracılık analizi sonuçları, güven aralığının sıfırı kapsamaması nedeniyle psikolojik sağlamlığın dijital okuryazarlık ile dijital bağımlılık arasındaki ilişkide anlamlı bir ara değişken olarak işlev gördüğünü ortaya koymaktadır. Buna göre psikolojik sağlamlık bu ilişkiyi açıklamaktadır. Son durumda elde edilen bulgulara göre araştırmanın tüm hipotezleri kabul edilmiştir.



Şekil 1. Aracılık Etkisi

4. Tartışma

Sağlık Hizmetleri Meslek Yüksekokulu'nda tüm programlar düzeyinde öğrenim gören öğrenciler üzerine yapılan bu çalışmada, dijital okuryazarlıkla dijital bağımlılık arasındaki etkileşimde psikolojik sağlamlığın aracı bir değişken olarak rolünün belirlenmesi amaçlanmıştır. Araştırma sonuçlarına göre dijital okuryazarlık ile psikolojik sağlamlık arasında pozitif yönlü anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Araştırma sonucu literatürdeki diğer çalışmalarla benzerlik göstermektedir (Kaya ve Yıldız, 2020; Çelik, 2009; Hollis ve Hargis, 2021; Ribble ve Bailey, 2019). Ayrıca dijital okuryazarlık ve dijital bağımlılık arasında anlamlı ve olumlu bir ilişki tespit edilmiştir. Yapılan başka araştırma sonuçları bu araştırma sonuçlarını destekler niteliktedir (Ünal ve Korkmaz, 2023; Açıkgoz, 2023; Yurter ve Duğan, 2024). Bu bağlamda dijital okuryazarlığın psikolojik sağlamlık arasındaki ilişkisi oldukça anlamlı olarak karşımıza çıkmaktadır. Denilebilir ki dijital yetkinlik düzeyleri yüksek olan öğrencilerin aynı doğrultuda psikolojik sağlamlık düzeyleri de oldukça sağlam olarak değerlendirilmektedir. İlave olarak dijital okuryazarlık ile dijital bağımlılık ilişkisi de birbirini etkiler düzeydedir. Dijital okuryazarlık seviyesinin yüksek olması uzun zaman sonrasında dijital bağımlılığı artırarak gençlerin etkilenmesini yol açmaktadır. Son olarak, araştırma sonuçlarının diğer çalışmalarla da örtüşmesi konunun önemini ve üstünde durulması gereken noktalar açısından ilgili paydaşlara bir referans olması düşünülmektedir.

Araştırmanın farklı bir sonucunda ise psikolojik sağlamlık ile dijital bağımlılık arasındaki ilişkinin negatif yönlü ve anlamlı olduğu görülmektedir. İlgili yazında dijital bağımlılığın psikolojik sağlamlığı olumsuz yönde etkileyerek, öğrenciler üzerinde olumsuz etkiler oluşturduğu belirlenmiştir (Çelik ve Yıldız, 2020). Başka bir çalışmada ise yüksek düzeyde internet ve dijital materyallere bağımlı olmak kişilerin psikolojik sağlamlıklarını düşürdüğü ve bu durum onların yaşam kalitesini etkilediği görülmektedir (Kuss ve Griffiths, 2017).

Bu araştırmada elde edilen bulgular, dijital okuryazarlık ile psikolojik sağlamlık arasında pozitif yönlü bir ilişki olduğunu ortaya koymaktadır. Araştırma sonuçları ile daha önce yapılmış olan çalışmalarla bu baklamda benzerlik göstermektedir. Aynı zamanda dijital okuryazarlığın dijital bağımlılıkla anlamlı biçimde ilişkili olması, dijital yetkinliğin uzun vadede kontrolsüz kullanılmasına da dikkat edilmesi gerekliliğini ortaya koymaktadır. Buna karşılık psikolojik sağlamlığın dijital bağımlılık üzerinde azaltıcı bir etkiye sahiptir. Bu sonucun kişilerin psikososyal kaynaklarını iyi anlamaları ve kendilerini bu bağlamda korumaları gerekliliğini de vurgulamaktadır. Sonuç olarak bulgular, dijital becerilerin geliştirilmesinin psikolojik dayanıklılığı destekleyici müdahalelerle birlikte ele alınmasının önemini açıklayarak, öğrencilerde dijital bağımlılık riskinin azaltılmasında kritik önem taşıdığını göstermektedir.

SONUÇLAR VE ÖNERİLER

Ayrıca dijital okuryazarlığın dijital bağımlılık üzerindeki etkisinde psikolojik sağlamlığın aracı rolü olduğu belirlenmiştir. Bu bağlamda psikolojik sağlamlık stresle mücadele önemli bir role sahiptir. Kişilerin dış dijital uyaranlara karşı dirençli olmasını sağlayarak karşılaştığı olumsuzluklarla mücadelesinde ona dayanıklılık sağlamaktadır. Araştırma neticesinde psikolojik sağlamlık ve dijital okuryazarlık etkileşimi dijital bağımlılıkla beraber öğrenciler üzerinde etkili olduğu görülmektedir. Burada önemli olan yaşamın her safhasında kullanmak zorunda olunan teknolojilerden sağlıklı bir şekilde faydalanmak ve bağımlılık düzeyine gelmeden gerekli önlemleri öğrencilerin psikolojik sağlamlık düzeyleri ile orantılı olarak sağlamak bulunmaktadır. Bu durum öğrencilerin tüm bu değişkenler arasında bir denge kurmasına da katkı sunacaktır.

Sonuç olarak ileride hizmet sektörünün vazgeçilmez unsurlarından olan hastanelerde görev yapacak olan sağlık programlarında okuyan öğrencilerin dijital okuryazarlıklarını bilinçli bir şekilde geliştirmek dijital bağımlılıkla mücadele de hem ailelere hem de diğer paydaşlara fayda sağlayabilir. Dijital araçların amacına uygun kullanılması şahıs olarak bireyin psikolojik olarak kendisini daha değerli hissetmesine ve çalışmaya hayatında katma değer üretmesine neden olabilecektir. Tüm bu sonuçlar perspektifinde bakıldığında öğrencilerin toplum içerisinde teknolojileri sağlıklı kullanma bilinci taşıması halk sağlığının gelişmesine de katkı sağlayacaktır.

Etik Standart ile Uyumluluk

1. Çıkar Çatışması

Bu araştırmada her iki yazar da eşit derecede katkı sağlamıştır. Yazarlar arasında herhangi bir çatışma beyanı bulunmamaktadır. Yazar katkısı beyan formları, makale süreç dosyasına ıslak imzalı olarak eklenmiştir.

[EN] Both authors contributed equally to this study. There is no conflict of interest between the authors. Author contribution declaration forms are added to the article process files with wet signatures.

2. Etik Kurul İzni

Bu araştırma için etik kurul izni gerekmektedir. Çalışmanın yapılabilmesi adına, Sakarya Üniversitesi Sosyal ve Beşeri Bilimler Etik Kurulu'ndan 12.02.2025 tarihli ve 81 numaralı etik kurul izni alınmış olup, makale süreç dosyasına eklenmiştir.

3. Finansal Destek

Bu araştırma için herhangi bir maddi destek sağlanmamıştır.

KAYNAKÇA:

- Açıkgöz, M. N., & Kılınç, E. (2023). Türkiye’de Dijital Okuryazarlık Üzerine Yapılmış Lisansüstü Tezlerin İncelenmesi. *Yönetim Bilişim Sistemleri İşletmelerde Dijital*, 185.
- Akkoyunlu, B., & Yılmaz, M. (2005). Öğretmen Adaylarının Bilgi Okuryazarlık Düzeyleri ile İnternet Kullanım Sıklıkları ve İnternet Kullanım Amaçları. *Eurasian Journal of Educational Research (EJER)*, (19).
- Allcott, H., Gentzkow, M., & Song, L. (2022). Digital addiction. *American Economic Review*, 112(7), 2424-2463.
- Alrobai, A., Mcalaney, J., Phalp, K., & Ali, R. (2016). Exploring the risk factors of interactive health interventions for digital addiction. *International Journal of Sociotechnology and Knowledge Development*, 8(2), 1-6. <https://doi.org/10.4018/IJSKD.2016040101>
- 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>
- Arslan, H.N., Karabekiroglu, A., Terzi, O. & Dundar, C. (2021). The effects of the COVID-19 outbreak on physicians’ psychological resilience levels. *Postgraduate Medicine*, 133(2), 223-230. doi:10.1080/00325481.2021.1874166
- Arısoy, Ö. (2009). İnternet bağımlılığı ve tedavisi. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar-Current Approaches in Psychiatry*, 1(1), 55-67.
- Arslan, A., Kırık, A. M., Karaman, M., & Çetinkaya, A. (2015). Digital addiction in high school and university students. *International Peer-Reviewed Journal of Communication and Humanities Research*, 8(8), 34-58.
- Aydın, A. (2018). Psikolojik sağlamlık: Kavramsal bir inceleme. *Psikoloji Dergisi*, 25(2), 45-60.
- Bakır, E. (2016). Sınıf öğretmeni adaylarının dijital vatandaşlık seviyelerinin dijital vatandaşlık alt boyutlarına göre incelenmesi. *Karadeniz Teknik Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi)*, Trabzon.
- Baki, Y. (2023). Görsel okuryazarlık yeterliliklerinin dijital okuryazarlığı yordama gücü / The Predictive Power of Visual Literacy Competence for Digital Literacy. *e-Uluslararası Eğitim Araştırmaları Dergisi*, 14(6), 126–150.
- Basım, H. N. & Cetin, F. (2011). Yetişkinler için psikolojik dayanıklılık ölçeğinin güvenilirlik ve geçerlilik çalışması. *Türk Psikiyatri Dergisi*, 22(2), 104-114.
- Bawden, D., & Robinson, L. (2009). The dark side of information: overload, anxiety and other paradoxes and pathologies. *Journal of Information Science*, 35(2), 180-191.
- Bawden, D. (2008). Origins and concepts of digital literacy. In C. Lankshear, M. Knobel (Eds.), *Digital literacies: Concepts, policies and practices* (pp.17- 32). New York: Peter Lang.
- Çakır, H., & Topçu, H. (2005). Bir iletişim dili olarak internet. *Erciyes Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 19(2), 71-96.

- 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>
- Christakis, D.A. (2019). The challenges of defining and studying "digital addiction" in children. *JAMA*, 321(23), 2277-2278.
- Cham, S., Algashami, A., Aldhayan, M., McAlaney, J., Phalp, K., Almourad, M. B., & Ali, R. (2019). Digital addiction: negative life experiences and potential for technology assisted solutions. In *World Conference on Information Systems and Technologies*, 921-931.
- Çelik, M. (2020). Psikolojik sağlık ve yaşam kalitesi arasındaki ilişki. *Türk Psikoloji Dergisi*, 35(1), 23-34.
- Çelik, H. (2019). "Dijital Okuryazarlığın Psikolojik Sağlık Üzerindeki Etkisi: Bir Meta-Analiz Çalışması." *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 9(52), 45-60.
- Çelik, M., & Yıldız, M. (2020). "Dijital Bağımlılık ve Psikolojik Sağlık Arasındaki İlişki: Üniversite Öğrencileri Üzerine Bir Araştırma." *Eğitim ve Bilim*, 45(204), 1-20.
- Connor, K. M., & Davidson, J. R. T. (2003). Development of a new resilience scale: The Connor–Davidson Resilience Scale (CD-RISC). *Depression and Anxiety*, 18(2), 76–82.
- Doğan, T. (2015). Kısa psikolojik sağlık ölçeğinin Türkçe uyarlaması: Geçerlik ve güvenirlik çalışması. *The Journal of Happiness & Well-Being*, 3(1), 93-102.
- Eker, H., Taş, İ. & Anlı, G. (2020). Üniversite öğrencilerinde psikolojik sağlık ile yaşamın anlamı ve algılanan sosyal destek arasındaki ilişkinin incelenmesi. *İstanbul Ticaret Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 19(39), 1182-1199.
- Erstad, O. (2007). Conceiving digital literacies in schools-Norwegian experiences. In *3rd International workshop on Digital Literacy*, Crete, Greece.
- Ertan-Düzgün, D. (2022). Üniversite öğrencilerinin kişilik özellikleri ve akademik erteleme davranışları ile sosyal medya bağımlılığı arasındaki ilişkinin incelenmesi. (YÖK Tez Merkezi, Yüksek Lisans). *Ufuk Üniversitesi*.
- Eset-Alkalai, Y. (2004). Digital Literacy: A Conceptual Framework for Survival Skills in the Digital Era. *Journal of Educational Multimedia and Hypermedia*, 13(1), 3-106.
- Eşgi, N. (2013). Dijital yerli çocukların ve dijital göçmen ebeveynlerinin internet bağımlılığına ilişkin algılarının karşılaştırılması. *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 28(3), 181-194.
- Gilster, P., "Digital Literacy", New York: Wiley Computer Publishing, 1997.
- Gizir, C. A. (2007). Psikolojik sağlık, risk faktörleri ve koruyucu faktörler üzerine bir derleme çalışması. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 3(28), 113–128.
- Gülaçtı, F. (2020). İnternet bağımlılığı ile yalnızlık düzeyleri arasındaki ilişkisi. *Uluslararası Türk Kültür Coğrafyasında Sosyal Bilimler Dergisi*, 5(2), 213-229.
- Hsu, C. L., & Ching, Y. H. (2013). "The role of digital literacy in the development of psychological resilience." *Computers in Human Behavior*, 29(1), 1-8.

- Hamutoğlu, N. B., Güngören, Ö. C., Uyanık, G. K., & Erdoğan, D. G. (2017). Dijital okuryazarlık ölçeği: Türkçe'ye uyarlama çalışması. *Ege Eğitim Dergisi*, 18(1), 408-429.
- Hague, C., & Payton, S. (2010). Digital literacy across the curriculum. Futurelab.
- Hollis, V., & Hargis, J. (2021). "Digital Literacy and Psychological Resilience: A Study of College Students." *Journal of Educational Psychology*, 113(3), 456-470.
- Irmak, A. Y., & Erdoğan, S. (2016). Dijital oyun bağımlılığı ölçeği: Türkçe'ye uyarlama, geçerlik ve güvenirlik çalışması. *Anadolu Psikiyatri Dergisi*, 17(3), 199-206.
- Jenkins, H. (2006). *Convergence culture: Where old and new media collide*. *NYU Press
- Kaya, R. (2019). Zorluklarla başa çıkma ve psikolojik sağlamlık. *Eğitim ve Psikoloji Araştırmaları*, 12(3), 78-89.
- Kaya, A., & Yıldız, M. (2020). "Dijital Okuryazarlık ve Psikolojik Sağlamlık Arasındaki İlişki: Üniversite Öğrencileri Üzerine Bir Araştırma." *Eğitim ve Bilim*, 45(202), 1-20.
- Khang, H., Kim, J. K., & Kim, Y. (2013). Self-traits and motivations as antecedents of digital media flow and addiction: The Internet, mobile phones, and video games. *Computers in Human Behavior*, 29(6), 2416-2424. <http://dx.doi.org/10.1016/j.chb.2013.05.027>
- Keskin, B. (2019). Ortaokul Öğrencilerinin Dijital Oyun Bağımlılığı ile Psikolojik Sağlamlık ve Bilinçli Farkındalık Düzeyleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi (Master's thesis, Bursa Uludağ Üniversitesi (Turkey)).
- Kesici, A., & Tunç, N. F. (2018). The development of the digital addiction scale for the university students: Reliability and validity study. *Universal Journal of Educational Research*, 6(1), 91-98. <https://doi:10.13189/ujer.2018.060108>.
- Kul, S. (2020). Dijital okuryazarlık ve diğer değişkenlerle internet bağımlılığı ilişkisinin incelenmesi. *Uluslararası Yönetim Bilişim Sistemleri ve Bilgisayar Bilimleri Dergisi*, 4(1), 28-41.
- Kuss, D. J., & Griffiths, M. D. (2017). "Online Social Networking and Addiction—A Review of the Psychological Literature." *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 14(3), 311.
- Luthar S. S, Cicchetti D. & Becker B. (2020). The construct of resilience: A critical evaluation and guidelines for future work. *Child Development*. 2020;71(3):543 62.
- Manovich, L. (2001). *The Language Of New Media*, Mit Press: Cambridge, Mass.
- Odacı, H., & Çelik, Ç. B. (2017). Internet dependence in an undergraduate population: the roles of coping with stress, self-efficacy beliefs, and sex role orientation. *Journal of Educational Computing Research*, 55(3), 395-409.
- Ögel, K. (2012). İnternet bağımlılığı, internetin psikolojisini anlamak ve bağımlılıkla başa çıkmak. *Türkiye İş Bankası Kültür Yayınları*.
- Öğüt, N., & Karakoç, E. (2024). Dijital Bağımlılık ve Psikolojik Sağlamlık Arasındaki İlişki. *Akdeniz Üniversitesi İletişim Fakültesi Dergisi*, (46-Yapay Zekâ ve İletişim), 1-18.

- Özler, N.D. & Yeni, Z. (2017). A research on determination of the relationship between resilience and career future perception, 3. Global Business Research Congress, 554-559. doi:10.17261/Pressacademia.2017.631
- Özkaya, Y., & Erat, V. (2022). Türkiye’de dijital okuryazarlık çalışmaları: Literatüre dayalı nitel bir araştırma. Nevşehir Hacı Bektaş Veli Üniversitesi SBE Dergisi, Dijitalleşme Özel Sayısı, 240–256.
- Özsarı, A., & Görücü, A. (2023). Digital Literacy, Digital Addiction And Life Satisfaction: Research Of Judo Athletes. Journal Of Education And Recreation Patterns, 4(1), 169-180.
- Ribble, M. (2011). Digital Citizenship in Schools. Washington DC: The International Society for Technology in Education (ISTE).
- Ribble, M., & Bailey, G. (2019). "The Relationship Between Digital Literacy and Psychological Well-Being in Adolescents." Computers in Human Behavior, 95, 1-8.
- Sominsky, L., Walker, D. W., & Spencer, S. J. (2020). One size does not fit all—Patterns of vulnerability and resilience in the COVID-19 pandemic and why heterogeneity of disease matters. Brain, behavior, and immunity, 87, 1.
- Şahin, C., & Günüş, S. (2020). Davranışsal Bağımlılığa ve Teknoloji Bağımlılığına Giriş. İçinde Teknoloji Bağımlılıkları (ss. 1-24). Nobel Akademik Yayıncılık Eğitim Danışmanlık Tic. Ltd. Şti.
- Tebes, J. K., Irish, J. T., Puglisi Vasquez, M. J., & Perkins, D. V. (2004). Cognitive transformation as a marker of resilience. Substance Use & Misuse, 39(5), 769-788.
- Terzi, Ş. (2006). Kendini toplama gücü ölçeğinin uyarlanması: Geçerlik ve güvenilirlik çalışmaları. Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi, 3(26), 77–86.
- Tornero, J. M. P. (2004). Promoting digital literacy: Understanding digital literacy. Barcelona: University of Autonomia.
- Theron, L. C. (2016). The everyday ways that school ecologies facilitate resilience: Implications for school psychologists. School Psychology International, 37(2), 87-103.
- Ünal, S., & Korkmaz, Ö. (2023). Ortaöğretim düzeyindeki öğrencilerin dijital okuryazarlık düzeyleri dijital bağımlılık ve sanal ortam yalnızlık düzeyleri. Bayburt Eğitim Fakültesi Dergisi, 18(37), 218-240.
- Wahab, S.N.B.A., Mordiffi, S.Z., Ang, E. & Lopez, V. (2017). Light at the end of the tunnel: New graduate nurses' accounts of resilience: A qualitative study using Photovoice. Nurse Education Today, 52, 43-49. doi: 10.1016/j.nedt.2017.02.007
- Yağmur, T. & Türkmen, N. S. (2017). Ruhsal hastalığı olan hastalara bakım veren aile üyelerinde algılanan stres ve psikolojik dayanıklılık. Celal Bayar Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Dergisi, 4(1), 542-548.
- Yılmaz, R. (2020). "Dijital Okuryazarlık ve Psikolojik Sağlamlık Arasındaki İlişki." Eğitim ve Bilim, 45(204), 45-60.
- Yurter, E., & Duğan, Ö. (2024). Sosyal Medya Bağımlılığı ile Dijital Okuryazarlık Arasındaki İlişkinin Lise Öğrencileri Üzerinden İncelenmesi. SDÜ İfade, 6(2), 95-110.

EXTENDED SUMMARY

Research Problem:

Digital technologies are indispensable elements of daily life and work life. Digital literacy is a way of thinking technologically in solving problems encountered with technology. Digital addiction is spending more time on technology than necessary and losing track of time. Psychological resilience is the way to stay strong in the face of negativity. This study aims to determine the mediating role of psychological resilience in the relationship between digital literacy and digital addiction.

Research Questions:

Is there a positive relationship between digital literacy and digital addiction? Is there a positive relationship between digital literacy and psychological resilience? Does psychological resilience mediate the relationship between digital literacy and digital addiction?

Literature Review:

Today, rapidly collapsing digital technologies affect every aspect of our lives, and digital literacy becomes an important concept in this process. Digital literacy includes the ability to be productive and effective, and these skills are not only technical features, but also technological universal and process management skills are durable (Bawden, 2008; Bakır, 2016). While digital literacy ensures integration with the global digital society that will go, its role in education is also increasing. Technological developments ensure the development of digital developments and the effective growth of these developments in both learning growth and individual development (Ribble, 2011: 20).

Digital connection refers to excessive and problematic speech of technologies and is a widespread problem, especially among features. Internet and digital media use can cause psychological and behavioral changes, anxiety, stability and social isolation, and can cause deterioration (Khang et al., 2013; Kesici and Tunç, 2018). Digital parasites disrupt life patterns, while also leading to excesses such as leisure time, gaming, and social media use (Christakis, 2019). In order for this type to become widespread, it is necessary to develop durable endurance and technological use features in order to establish a healthy relationship in the digital world (Alrobai et al., 2016).

Psychological resilience includes the ability to cope with difficulties, combat stress, and adapt to details (Luthar et al., 2020). This ability is not a future feature, but will present them all throughout their lives (Arslan et al., 2021). The ability of university students to cope with the academic and personal challenges they face shows their psychological resilience (Eker et al., 2020). The relationship between digital addiction and psychological resilience can improve young people's ability to cope with the stress characteristics they encounter in the digital world, while their digital literacy can also be increased (Theron, 2016). In this context, Sakarya University Health Services Vocational School aims to collect the digital literacy and digital relations of the countries, their psychological resilience levels and to make recommendations on the relevant information.

Methodology:

The research was conducted on all students studying at the Health Services Vocational School at Sakarya University. Data were collected through online and face-to-face surveys applied to these students. Within the scope of data analysis, descriptive statistics, correlations and mediating effects were examined, and SPSS 22.0 and Process Macro v4.0 programs were used in the research. The findings were evaluated at a 95% confidence interval and a 5% significance level.