

DİJİTAL BAĞIMLILIK VE ÖZ-KONTROL İLİŞKİSİNDE PSİKOLOJİK SAĞLAMLIĞIN ARACI ROLÜ

THE MEDIATING ROLE OF RESILIENCIES IN RELATIONSHIP OF DIJITAL ADDICTION AND SELF-CONTROL

Sinem ARSLANKOÇ* Çağla Salduz DORUK** Orhan KOÇAK***

Öz

Dijital teknolojilerin aşırı veya problemlili kullanılması ile oluşan dijital bağımlılık kavramı birçok kavramla etkileşim halindedir. Bu kavramlar arasında öz-kontrol ve psikolojik sağlamlık kavramları yer almaktadır. Bireylerin öz-kontrolleri veya psikolojik sağlamlıkları dijital bağımlılık düzeylerini etkilemektedir. Bu bağlamda çalışmanın amacı genç yetişkinlerde dijital bağımlılık ve öz kontrol ilişkisinde psikolojik sağlamlığın aracı rolünü basit aracılık modeliyle incelemektir. Bu noktada nicel araştırma yöntemiyle tasarlanan çalışmanın örneklemini araştırmaya katılmaya gönüllü 18-30 yaş arası genç yetişkin bireylerdir. Tamamen gönüllülük esasına dayalı bir şekilde toplam 316 kişi çalışmaya dâhil edilmiştir. Araştırmanın amaçları doğrultusunda veriler SPSS 23.0 programı ve Process v 4.0 eklentisi ile analiz edilmiş ve güvenilirlik ve normallik, faktör, korelasyon, regresyon ve aracılık analizleri kullanılmıştır. Çalışma kapsamında psikolojik sağlamlığın aracılık etkisi istatistiksel olarak anlamlı bulunmuş ve bu etkinin dijital bağımlılığı azaltıcı bir rolde olduğu tespit edilmiştir. Böylece psikolojik sağlamlığın koruyucu bir rol oynadığı görülmüştür.

Anahtar Kelime: Bağımlılık, Dijital Bağımlılık, Psikolojik Sağlamlık, Öz-kontrol.

Abstract

The concept of digital addiction, which occurs due to excessive or problematic use of digital technologies, interacts with many concepts. These concepts include self-control and psychological resilience. Individuals' self-control or psychological resilience affects their level of digital addiction. In this context, the aim of the study is to examine the mediating role of psychological resilience in the relationship between digital addiction and self-control in young adults with a simple mediation model. At this point, the sample of the study designed with the quantitative research method is young adult individuals between the ages of 18-30 who volunteer to participate in the research. A total of 316 people were included in the study on a completely voluntary basis. For the purposes of the research, the data were analyzed with the SPSS 23.0 program and the Process v 4.0 plug-in, and reliability and normality, factor, correlation, regression and mediation analyzes were used. Within the scope of the study, the mediating effect of psychological resilience was found to be statistically significant and it was determined that this effect had a reducing role in digital addiction. Thus, psychological resilience has been shown to play a protective role.

Keywords: Addiction, Digital Addiction, Psychological Resilience, Self-control.

* Arş. Gör., İstanbul Medipol Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Fakültesi, Sosyal Hizmet Bölümü, E-posta: sinem.arslankoc@medipol.edu.tr, ORCID: 0000-0002-8003-9356

** Doktora Öğrencisi, İstanbul Üniversitesi-Cerrahpaşa, Sağlık Bilimleri Fakültesi, Sosyal Hizmet Bölümü, E-posta: caglasalduz37@gmail.com, ORCID: 0000-0002-9441-9253

*** Prof. Dr., İstanbul Üniversitesi-Cerrahpaşa, Sağlık Bilimleri Fakültesi, Sosyal Hizmet Bölümü, E-posta: orhan.kocak@iuc.edu.tr, ORCID: 0000-0002-0281-8805

GİRİŞ

İnsanları diğer canlılardan ayıran en temel özelliği düşünebilme yetisine sahip olmasıdır. Bununla birlikte insan aklı ve düşüncesi doğaya uygulanmış olup bunun sonucunda da teknoloji gelişmiştir (Erkan, 2012, s. 127). Teknolojik gelişmelerle birlikte cep telefonu, masaüstü bilgisayar, dizüstü bilgisayar, akıllı TV, tablet gibi dijital cihazların üretilmesinde ve ucuz fiyata pazarlanmasında artış yaşanmıştır. Teknolojik araçların getirdiği yeni olanaklar sayesinde, iletişime ve sosyal gelişime olumlu katkılar sağlaması, bu dijital cihazların evde ve iş yerlerinde yaygın olarak kullanılmaya başlamasına neden olmuştur (Temel, Önürmen, & Köprü, 2014, s. 324). Böylece bilgi çok hızlı bir biçimde insanlara ulaşmış, bilginin hızla yayılması insanların hayatlarında sosyo-kültürel ve fiziksel açıdan değişimler yaratmıştır (Deloitte, 2018, s. 4). Bu değişimler bir yandan insan hayatını kolaylaştırma, tasarruf sağlama, keyifli vakit geçirme gibi olumlu etkiler yaratırken diğer yandan da aşırı kullanım sonucu dijital bağımlılığı ortaya çıkarabilmektedir (Arslan, Kırık, Karaman, & Çetinkaya, 2015). Bahsedilen bu bağımlı olma halinin, sosyal destek mekanizmasının yetersizliği, yalnızlık, sağlıklı ve güvenli bir aile ortamının yoksunluğu gibi nedenlerle ortaya çıkabileceği düşünülmektedir (Büyükşahin, Çevik & Yıldız, 2017; Ceyhan, 2011; Eldeleklioğlu & Vural, 2013; Esen & Gündoğdu, 2010; Yıldırım, Engin, & Yıldırım, 2011). Bu sebeplerin yanı sıra Ekşi, Turgut ve Sevim (2019) bağımlı olma halinin bireylerin öz-kontrolleriyle de ilişkili olabileceğini ifade etmektedir.

Öz-kontrol kavramı bireylerin duygu, düşünce ve davranışlarını kontrol altına alabilme becerisi olarak ifade edilmekte (Nebioğlu, Konuk, Akbaba, & Eroğlu, 2012, s. 341) ve dijital bağımlılıkta olduğu gibi bireylerin psikolojik sağlamlıklarıyla da ilişkilidir. Bireyin yaşamındaki olumsuz deneyimlerle başa çıkabilme becerisi olarak görülen psikolojik sağlamlık (Earvolino-Remirez, 2007, s. 73) bireylerin öz-kontrolleri ve dijital bağımlılıkları ile bir ilişkisi içerisindedir (Kaçar, 2022; Sağar, 2022). Bu bağlamda çalışmanın amacı; genç yetişkinlerde dijital bağımlılık ve öz-kontrol ilişkisinde psikolojik sağlamlığın aracı rolünü incelemektir. Bu bağlamda çalışma kapsamında “dijital bağımlılık ve öz-kontrol arasında herhangi bir ilişki var mıdır?” ve “bu ilişkide psikolojik sağlamlığın aracılık rolü nedir?” sorusu üzerinde odaklanılmıştır.

Bu amaç doğrultusunda öncelikle kavramsal çerçeve oluşturulmuş ve dijital bağımlılık, öz-kontrol ve psikolojik sağlamlık kavramları ele alınmıştır. Bu bölümde ayrıca konu ile ilgili alanda yapılan araştırmalara değinilmiş ve çalışmanın teorik alt yapısı sunulmuştur. Daha sonra ise çalışmanın yöntemine ve bulgularına yer verilmiş, elde edilen verilerden hareketle analizler gerçekleştirilmiştir.

1. Literatür Taraması

1.1. Dijital bağımlılık

Dünya nüfusunun yarısından fazlası sekiz milyarı aşkın bir süredir internet kullanmaktadır. Ayrıca bu nüfusun yaklaşık beş milyardının mobil telefonu olmakla birlikte 2,5 milyardan fazla insan mobil telefon üzerinden internete erişim sağlamaktadır (<https://www.worldometers.info/>, 2023). Bu durum da aslında dijital dönüşümün dünyayı etkisi altına aldığı gerçeğini ortaya koymaktadır. Özellikle sanayi devrimi sonrası teknolojik ilerlemede büyük rol oynayan teknik, insan kontrolündedir. Ancak insan üretimi olan teknoloji beraberinde başta bağımlılık olmak üzere pek çok sorunu da beraberinde getirmektedir (Yengin, 2019, s. 137-138). Bağımlılık, bireyin gündelik hayattaki işlevini bozan, herhangi bir maddeye ve varlığa yönelik durdurulamayan istek, iradeyi kontrol edememe durumu olarak ifade edilebilir (Arslan, vd., 2015, s. 36). Ögel (2001, s. 13) bağımlılığı bireyin zarar görmesine rağmen çeşitli madde ve eylemlere ilişkin aşırı yöneliminin olması şeklinde tanımlamıştır.

Bu bağlamda çalışma kapsamında ele alınan dijital bağımlılık, dijital teknolojilerin aşırı veya sorunlu kullanılması ile oluşan bir bağımlılık olarak tanımlanmaktadır (Khang, Kim, & Kim, 2013, s. 2417; Singh & Singh, 2019, s. 3-4). Bu durumun yaşanmasında dijital medya araçlarına aşına olma durumu doğrudan etkilidir. Prensky (2001, s. 1-2) dijital medya araçlarına aşına olan 1980 yılından sonra doğan nesli dijital yerliler 1980 yılından önce doğan nesli de dijital göçmenler şeklinde iki gruba ayırmıştır. Dijital yerlilerin ve dijital göçmenlerin bağımlılığa yönelik algı, düzey ve tutumları değişkenlik gösterebilmektedir (Eşgi, 2013, s. 182).

Dijital bağımlılık, çeşitli psikolojik ölçeklerle sınıflandırılabilen bir olgu olmakla birlikte (Kesici & Tunç, 2018, s. 91) sadece dijital teknolojilerin kullanım süresi ile ölçülemeyecek psikolojik ve davranışsal göstergeleri olan bir olgudur. Bireyin mesleği veya eğitim gördüğü alan dijital teknolojileri kullanma sıklığını değiştirebilir. Ancak birey ihtiyaç ve gereklilik dışında gün boyunca çok sık dijital teknolojileri kullanıyor, sık sık kontrol ediyor ve durumu kabul etmiyorsa dijital bağımlılık akla getirilebilir (Cham vd., 2019, s. 1). Dijital bağımlılık; oyun bağımlılığı, sosyal medya bağımlılığı ve internet bağımlılığını kapsayan bir terim olarak karşımıza çıkmaktadır (Christakis, 2019, s. 2277). Dijital bağımlılık sadece izleme, dinleme şeklinde pasif bağımlılıklar şeklinde görülebileceği gibi eylemde bulunarak teknolojik alet kullanma gibi aktif bağımlılık şeklinde de görülebilir (Arslan vd., 2015, s. 36-37). Bağımlı kişiler, sanal gerçeklik içerisinde gündelik yaşamın gerçekliğinden kopan, toplum tarafından kendisini dışlanmış hisseden kişiler olmakta ve mobil cihazlar aracılığıyla eksik yönlerini

doldurmaya ve doyuma ulaşmaya çalışmaktadır (Yengin, 2019, s. 142). Dijital bağımlılık, bireylerin sorumluluklarını aksatmasına ve sosyal hayatlarının olumsuz etkilenmesine sebep olmaktadır. Dijital bağımlı bireyler zaman kısıtlaması olmaksızın kullandıkları interneti, sosyal yaşamlarında göstermeye çekindikleri duygularını göstermek için kullanmaktadır (Gülaçtı, 2020, s. 214). Dijital bağımlılık durumu ise ancak bireysel, sosyal, ailevi, profesyonel ve diğer temel gelişim alanlarında ciddi bir bozulmaya neden olacak kadar şiddetli olduğunda anlaşılmaktadır. Dijital bağımlılığa neden olan faktörler çeşitlilik göstermekle birlikte, öz saygısı düşük bireylerin akıllı telefonlarını daha fazla kullandıkları (Sar & Işıklar, 2012, s. 267), akıllı telefon bağımlılığıyla kişilik özelliklerinin ilişkili olduğu (Takao, Takahashi, & Kitamura 2014, s. 504) görülmektedir. Beden algısıyla ilgili sorunların, yalnızlığın, güvensizliğin, iş, aile ve sosyal yaşamdaki problemlerin internet bağımlılığına yol açtığı (Ögel, 2012, s. 29), dijital oyun bağımlılığının saldırganlık, sosyal geri çekilme, depresyon ve dikkat eksikliği hiperaktivite bozukluğu olan kişilerde daha çok görüldüğü tespit edilmiştir (Choi, Park, & Kim, 2013, s. 780).

Genç yetişkinlerde dijital bağımlılık ile kişilik özellikleri arasındaki ilişkiyi inceleyen araştırmalar incelendiğinde, Ertan-Düzgün'ün (2022, s. 87) çalışmasında nevroz, uyumluluk ve sorumluluk kişilik özelliklerinin sosyal medya bağımlılığı ile negatif yönlü bir ilişki tespit ettiği görülmüştür. Kızılay (2022, s. 53) tarafından 18-55 yaş arası kişilerle yürütülen çalışmada; öz disiplin ve uyumluluk düzeyleri ile internet bağımlılığı düzeyinin negatif yönlü ilişkili olduğu belirtilmiştir. Kapudere (2020, s. 77) tarafından gerçekleştirilen çalışmanın sonuçlarına göre öz disiplinli olma, sorumluluk sahibi olma ve duygusal dengesizlik yaşama alt boyutları problemliler olarak internetin kullanımı ile negatif yönlü ilişkilidir. Yalçın-Çınar ve Mutlu (2019, s. 140) tarafından üniversite öğrencilerinin kişilik özellikleri, benlik saygısı, dikkat ve gelişmeleri kaçırma korkusu düzeyleri ile internet bağımlılığının incelendiği çalışmada; dikkat eksikliği hiperaktivite ve nevroz kişilik özelliği ile internet bağımlılığının olumlu ilişkisi olduğu, kişilik özelliklerinden sorumluluk alt boyutu ile negatif ilişki olduğu saptanmıştır. Ji, Yin, Zhang ve Wang (2022, s. 340) tarafından yürütülen meta-analiz çalışmasında internette oyun oynama bozukluğu ile güçlü bir şekilde ilişkili olan tek koruyucu faktörün kendini kontrol etme olduğu belirlenmiş ve kişilik özelliklerinden uyumluluk ve vicdanlılık anlamlı negatif ilişkili bulunmuş, öz-ilişkili faktörlerden öz-dayanıklılık ve öz-yeterlik anlamlı negatif ilişkili bulunmuştur. Öztürk (2022, s. 203) tarafından gerçekleştirilen üniversite öğrencilerinde internet bağımlılığı ile psikolojik iyi oluşun incelendiği çalışmada internet bağımlılıkları arttıkça psikolojik iyi oluşun azaldığı tespit edilmiştir. Özdemir (2021, s.

111) tarafından genç yetişkinlerde benlik saygısı düzeylerinin ve psikolojik iyi oluş düzeylerinin onların sosyal medyaya bağımlılıklarındaki etkileri incelenmiş, genç yetişkinlerin psikolojik iyi oluş düzeylerinin sosyal medya bağımlılığı üzerinde etkisi olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Genç yetişkinlerin psikolojik iyi oluş ölçeğinden aldığı puanlar arttıkça sosyal medya bağımlılığı puanları azaldığı sonucuna ulaşılmıştır. Kohls, Baldofski, Moeller, Klemm ve Rummel-Kluge (2021, s. 353), internet bağımlılığı ve internet oyunu bağımlılığını duygusal zekâ, iyi oluş ve oto kontrol ile inceledikleri çalışmalarında İnternet bağımlılığı ve internet oyunu bağımlılığı tanısı alan katılımcıların özellikle öz kontrol ve iyi oluş olmak üzere, duygusal zekânın tüm boyutlarında daha düşük puanlara sahip olduklarını ortaya koymuştur.

Sonuç itibariyle literatürde yer alan çalışmalardan hareketle H1 geliştirilmiştir:

H1: Katılımcıların dijital bağımlılık düzeyleri ile psikolojik sağlamlıkları arasında negatif yönlü anlamlı bir ilişki vardır.

1.2. Öz-kontrol

Öz-kontrol kavramı, disiplinler arasında sıcak bir konu olarak karşımıza çıkmakta ve tanımlama konusundaki fikir birliği hem bilimsel ilerlemeyi hem de araştırma bulgularının toplumsal etkisini iletme için kritik öneme sahiptir (Gillebaart, 2018, s. 1). Bu bağlamda öz-kontrol en genel anlamıyla; bireylerin kendi benliği ve çevresiyle uyum sağlamak amacıyla duygu, düşünce ve davranışlarını denetim altına alabilme ve yönetebilme becerisi olarak tanımlanmaktadır (Nebioğlu vd., 2012, s. 341). Öz-kontrol kavramının merkezinde bireyin içsel tepkilerini yok etme veya değiştirme söz konusu olmakla birlikte bu kavram istenmeyen davranışlarda bulunmaktan kaçınmayı da içermektedir. Bu bağlamda bakıldığında öz-kontrol, bireyin yaşamında geniş bir yelpazede olumlu sonuçlar doğurabilmektedir (Tangney, Baumeister, & Boone, 2004, s. 275). Fujita (2011) öz-kontrol kavramını yalnızca bireylerin dürtü kontrolü sağlaması olarak tanımlamamaktadır. O ayrıca bu dürtüleri en az seviyeye indirmek için kullanılan bilişsel süreçlerin de dikkate alınması gerektiğini ifade etmektedir. Böylece öz-kontrol yalnızca basit bir dürtü kontrolü olmamakta ayrıca bireyin dürtülerinin ortaya çıkmasını engelleyen stratejiler de üretebilen bilişsel süreçleri içermektedir (Aktaran: Kaçar, 2022, s. 33).

İlgili literatür incelendiğinde bireylerin öz-kontrollerinin birçok faktörle etkileşim içerisinde olduğu görülmekte ve özellikle öz-kontrol kapasitesinde bireysel farklılıklar ön plana çıkmaktadır (Tangney vd., 2004, s. 275). Bunun sonucunda ise kimi bireylerde yüksek düzeyde bir öz-kontrol söz konusuysen kimi bireylerde ise düşük düzeyde bir öz-kontrol söz konusudur.

Bu bağlamda Gottfredson ve Hirschi (1990) öz-kontrolü düşük düzeyde olan bireylerin altı temel özelliğe sahip olduğunu belirtmiştir. Bu özellikleri; dürtülerle hareket etme, risk alma, hemen sinirlenme, suçlu hissetme, bencil davranışlarda bulunma ve zihinsel faaliyetler yerine fiziksel faaliyetleri tercih etme olarak sıralamıştır (Aktaran: Yılmaz-Arslan, 2022, s. 7). Strayhorn (2002, s. 17) da çok fazla alkol tüketme, uyuşturucu kullanma, kumar oynama, aşırı para harcama gibi dürtüsel davranışların öz-kontrolle ilişkili olduğunu ve düşük öz-kontrolle sahip bireylerin bu tarz davranışlar sergileyebileceğini belirtmektedir. Düşük düzeyde öz-kontrolle sahip bireylerde olumsuz davranış örüntüleri daha çok görülürken öz-kontrolü yüksek bireylerde bu durum tam tersi olabilmektedir. Demirel (2017, s. 13) öz-kontrolü yüksek düzeyde olan bireylerin daha iyi bir psikolojiye ve öznel iyi oluş haline sahip olduğunu, daha az sinirlenip suçluluk hissettiğini, akademik açıdan daha başarılı olduğunu ifade etmiştir. Bu özelliklerin yanı sıra bireylerin öz-kontrollerinin teknoloji, alkol, kumar, tütün, sigara gibi pek çok bağımlılık türüyle de ilişkili olduğunu ifade eden çalışmalar bulunmaktadır. Bu bağlamda Baumeister (2003) öz-kontrolün bağımlılıkta önemli bir etken olduğunu ifade etmekte ve genellikle aralarında negatif yönlü bir ilişki olduğu görülmektedir. İlgili literatürde yapılan çalışmalara bakıldığında dijital oyun bağımlılığı ve öz-kontrol arasında istatistiksel olarak negatif yönde bir ilişki olduğu tespit edilmiştir (Akçakaya & Arslan, 2020; Başol & Duran, 2019; Kim, Namkoong, & Kim, 2008). Sosyal medya bağımlılığı ve öz-kontrol ilişkisinin ele alındığı çalışmalara bakıldığında da dijital oyun bağımlılığında olduğu gibi negatif yönlü bir ilişki olduğu görülmektedir (Ekşi vd., 2019; Kaşıkçı, Denli, & Güney- Karaman, 2021; Selçuk, 2019). Karaçorlu, Oğuzöncül, Pirinççi, & Deveci (2019), Yanık ve Özçiçek (2021) tarafından yapılan çalışmada ise bireylerin öz-kontrolleri azaldıkça akıllı telefon bağımlılıkları artmaktadır.

Sonuç itibariyle literatürde yer alan çalışmalardan hareketle H2 geliştirilmiştir:

H2: Katılımcıların dijital bağımlılık düzeyleri ile öz-kontrolleri arasında negatif yönlü anlamlı bir ilişki vardır.

1.3. Psikolojik sağlamlık

İnsanların yaşamları boyunca karşılaştıkları birçok olumsuz durum örseleyici, sarsıcı ve stresli bir etkiye neden olmaktadır. Bunun sonucunda da bireylerin verdikleri tepkiler veya baş etme mekanizmaları farklılık göstermekte; kimileri anksiyete, depresyon ve bağımlılık gibi çeşitli sorunlar yaşarken kimileri bu tarz olumsuz durumlardan çabuk sıyrılıp kendini toparlayabilmektedir. Bu durum ise pozitif psikolojide bireylerin psikolojik sağlamlıkları ile açıklanmaktadır (Doğan, 2015, s. 94; Gürkan, 2006, s. 50). Pozitif psikolojinin önemli

kavramlarından biri olan psikolojik sağlamlık kavramı İngilizce resilience kelimesinden gelmekte (Altuntaş & Genç, 2020; Doğan, 2015; Kararımak, 2006) ve Türkçe karşılığının kendini toplama gücü (Terzi, 2006), psikolojik dayanıklılık (Yılmaz-Irmak, 2008) ve yılmazlık (Gürkan, 2006; Nam & Akbay, 2020) gibi kavramlarla ifade edildiği görülmektedir. Bu çalışma kapsamında ise psikolojik sağlamlık kavramı kullanılacaktır.

Psikolojik sağlamlık kavramıyla ilgili literatür incelendiğinde pek çok tanımlamanın yer aldığı görülmektedir. Örneğin, Earvolino-Ramirez'e (2007, s. 73) göre psikolojik sağlamlık, yaşanan olumsuzluklar ile başarılı bir şekilde başa çıkma yeteneğidir. Brooks (2015, s. 2) psikolojik sağlamlığı, duyarlı ilişkilere ve sıkıntıya sağlıklı yollarla yanıt vermemize ve uyum sağlamamıza yardımcı olabilecek bir dizi yetenek olarak belirtmektedir. Psikolojik sağlamlık ayrıca çevresel şartların, problemlerin veya riskli durumların bireyi zorlamasına rağmen bireyin bu zorluklardan sağlıklı bir şekilde çıkabilme kapasitesidir (Kahvecioğlu, 2016, s. 2). Arslan'a (2015, s. 347) göre ise psikolojik sağlamlık, bireylerin karşılaşmış olduğu olumsuz yaşantılara yönelik bireysel, ailesel ve sosyal kaynaklarını kullanarak başa çıkabilmesi ve bu yaşantıların ardından uyum sağlayarak işlevini sürdürebilmesi olarak ifade edilmektedir. Tüm bu tanımlardan hareketle psikolojik sağlamlık kavramı; bireylerin olumsuz koşullar karşısında gösterdiği uyum ve başa çıkma becerisi olarak tanımlanabilmektedir (Block & Kremen, 1996, s. 349). Tanımlardan da görüldüğü üzere kabul edilebilecek ortak bir psikolojik sağlamlık tanımı bulunmamakta ancak tüm tanımlarda ortak olarak kabul edilen bazı önemli noktalar yer almaktadır. Bu noktalar; kavramın dinamik bir süreç olması, zorlu yaşam koşulları altında başarılı bir baş etme kapasitesi, sağlıklı uyum gösterme veya yeterlilik geliştirebilme süreçlerini içermesidir (Doll & Lyon, 1998; Garmezy, Masten, & Tellegen, 1984; Gizir, 2007; Luthar Cicchetti, & Becker, 2000; Luthar & Cicchetti, 2000; Rutter, 1999). Ayrıca psikolojik sağlamlık sabit bir özelliğe sahip olmamakta bireylerde zamanla azalıp artabilmektedir (Luthar vd., 2000, s. 543-544; Yılmaz-Irmak, 2008, s. 35). Bu bağlamda psikolojik sağlamlık düzeyi yüksek olan bireylerin daha güçlü iletişim kurabilen, problem çözme becerisine sahip, amaca yönelik hareket edebilen, sosyal yetkinliği bulunan, geleceğe dair iyimser olan, uyum sağlayan, yüksek benlik saygısına sahip olan ve öz-kontrol becerisi yüksek olan kişiler olduğu görülmektedir (Bulut, 2016, s. 11-12; Tanyeri, 2016, s. 34).

İlgili literatürde psikolojik sağlamlık kavramıyla ilgili risk içeren durumlara ve koruyucu faktörlere de sıklıkla değinilmektedir. Tüm bu faktörler üç boyutta ele alınmakta ve bunlar bireysel, ailesel ve çevresel faktörler olarak sıralanmaktadır. İlk olarak risk faktörlerinin, psikolojik sağlamlığın tanınmasında önemli bir etken olduğunu ve bireylerin yaşamlarının

herhangi bir döneminde karşılaştıkları risklerin onların psikolojik sağlıklarını etkileyebileceğini unutmamak gerekmektedir. Bu bağlamda bireysel risk faktörlerine bakıldığında; doğuştan veya sonradan kazanılan özellikler, düşük zekâ düzeyi, kronik hastalıklar, bağımlılık türleri, akademik başarısızlık, belli bir etnik kökene aidiyet, öz-kontrol eksikliği, başa çıkma mekanizmalarının yetersizlikleri, kötü sağlık durumu gibi etkenler yer almaktadır. Ailesel risk faktörleri; kalabalık bir aileye sahip olma, ebeveyn çatışmaları, evlat edinilme, bağımlı olan ebeveynlere sahip olma, boşanmış ebeveynler, ebeveyn kaybı, aile içi şiddet, ihmal ve istismar gibi durumlardır. Çevresel risk faktörleri içerisinde ise; ekonomik sorunlar, doğal afetler, savaş, evsizlik, toplumsal şiddet, rol model eksikliği, toplumdaki suç oranı, okul veya diğer hizmetlerin kalitesi ve yetersiz beslenme gibi faktörleri bulunmaktadır (Coleman & Hagell, Aktaran: Bulut, 2016; Toprak, 2014; Tanyeri 2016). Bahsedilen tüm bu risk faktörlerinin yanı sıra psikolojik sağlıkla ilgili bir diğer önemli nokta, bireylerin yaşanan olumsuzluklar karşısında yapıcı tepkiler vermesini kolaylaştıran koruyucu faktörlerdir (Kararımak, 2006, s. 132). Bu noktada koruyucu faktörlerden bireysel olanlar; zekâ, akademik başarı, iç-kontrol odağı, olumlu mizaç, özerklik, benlik saygısı, iyimserlik, etkili problem çözme becerileri olarak sıralanırken ailesel faktörler ise destekleyici ebeveyn tutumları, çocuğa yönelik gerçekçi ve yüksek beklentiler, çekirdek aile yapısı, sıcak aile bağlarına sahip olma, nitelikli ebeveynler olarak sıralanmaktadır. Son olarak çevresel faktörlere bakıldığında; destekleyici bir sosyal çevre, akran desteği, etkili toplumsal kaynaklar, aile dışındaki bireylerle sıcak ilişkiler, iyi okullarda okuma yer almaktadır (Gizir, 2007, s. 115; Kararımak, 2006, s. 132; Tanyeri, 2016, s. 32).

Psikolojik sağlık kavramıyla ilgili yapılan çalışmaların başta psikoloji olmak üzere pek çok disiplinde yer aldığı görülmektedir. Bu çalışmada ise psikolojik sağlık, dijital bağımlılık ve öz-kontrol ilişkisinde aracı bir model olarak ele alındığından dolayı bu kavramlar üzerine yapılan çalışmalar incelenmiştir. Öncelikle unutmamak gerekir ki dijital bağımlılık, oyun bağımlılığı, sosyal medya bağımlılığı ve internet bağımlılığını kapsayan bir terim olarak karşımıza çıkmakta ve teknolojik alet kullanma gibi aktif bağımlılık şeklinde de görülebilmektedir (Arslan vd., 2015; Christakis, 2019). Bu bağlamda ilgili çalışmalara bakıldığında; bireylerin psikolojik sağlıkları ile internet (Ağır, 2018; Bakan-Kıraç & Sahmurova, 2022; Çutuk, 2022; Sağar & Sağar, 2022) sosyal medya (Cavga, 2019; Onat-Kocabıyık & Donat-Bacıoğlu, 2022), akıllı telefon (Sağar, 2022) ve dijital oyun (Çiçek, 2021) bağımlılıkları arasında negatif yönlü anlamlı bir ilişki olduğu görülmüş ve dolayısıyla

psikolojik sağlamlık düzeyleri arttıkça internet, sosyal medya, akıllı telefon, dijital oyun bağımlılık düzeylerinin azalacağını tespit edilmiştir.

Psikolojik sağlamlık ve öz-kontrol ilişkisine bakıldığında; Kaçar (2022) tarafından yapılan çalışmada bireylerin öz-kontrolleri ile psikolojik sağlamlıkları arasında pozitif yönlü anlamlı bir ilişki olduğu görülmüştür. Benzer şekilde Özer (2013) tarafından yapılan çalışmada da duygusal zekânın bir alt boyutu olarak yer alan öz-kontrol ile psikolojik sağlamlık arasında pozitif yönlü anlamlı bir ilişki tespit edilmiştir.

Sonuç itibariyle literatürde yer alan çalışmalardan hareketle aşağıdaki hipotezler geliştirilmiştir:

H3: Katılımcıları psikolojik sağlamlıkları ile öz-kontrolleri arasında pozitif yönlü anlamlı bir ilişki vardır.

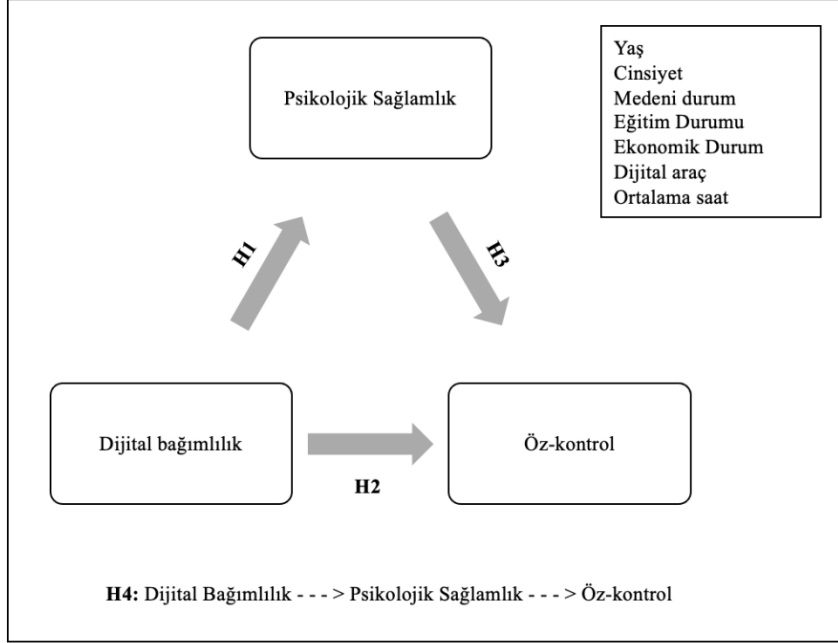
H4: Dijital bağımlılığın öz-kontrol üzerindeki etkisinde psikolojik sağlamlığın aracı rolü vardır.

Yapılan tüm incelemeler sonucunda çalışmanın amacı; genç yetişkinlerde dijital bağımlılık ve öz-kontrol ilişkisinde psikolojik sağlamlığın aracı rolünü incelemektir. Bu bağlamda çalışma kapsamında “Dijital bağımlılık ve öz-kontrol arasında herhangi bir ilişki var mıdır?” ve “Bu ilişkide psikolojik sağlamlığın aracılık rolü nedir?” sorusu üzerinde odaklanılmıştır. Çalışmanın amacı doğrultusunda oluşturulan teorik alt yapıya bakıldığında aracı değişken psikolojik sağlamlık olduğu için daha çok bu alana yönelik kuramlardan faydalanılmıştır. Bu bağlamda ilgili literatür incelendiğinde psikolojik sağlamlıkla ilgili kuramların temelde iki farklı bakış açısına sahip olduğu görülmüştür; bir grup kuramcı psikolojik sağlamlığı kişiye ait bir özellik olarak ifade ederken diğerleri ise psikolojik sağlamlığı bireyin çevresiyle etkileşimi sonucu oluşan bir yapı olarak görmektedir (Turgut, 2015, s. 9). Bahsedilen bu her iki bakış açısının ortasında yer alabileceği düşünülen Bernard (1991) modeli çalışmanın teorik alt yapısını oluşturmaktadır. Bernard’a (1991) göre psikolojik sağlamlık bireylerin hem doğuştan getirmiş oldukları hem de yaşam süresi boyunca edindikleri özellikler olarak ifade edilmektedir. Buna göre psikolojik sağlamlığa sahip olan kişilerin mizaçlarının sakin ve çevrelerinden olumlu geri bildirim alabilen kişiler olduğu görülmekte ve bu durum doğuştan getirilen bir özellik olarak kabul edilmektedir (Aktaran: Özer, 2013; Öztörel, 2018). Bunun yanı sıra bireylerin yaşam süreleri boyunca edindikleri özelliklere bakıldığında ise bunların; empati becerisi, etkili iletişim kurma, kişinin kendisiyle barışık olması, başarılı bir kimliğe sahip olma, özgür davranabilme becerisi, olumsuz durumlardan uzaklaşabilme, geleceğe yönelik ne istediğini bilme, kara alabilme ve çözüm üretebilme olduğu görülmektedir (Thomsen, 2002; Aktaran: Öztörel, 2018).

Modelden farklı olarak bu özelliklere bireylerin sahip oldukları öz-kontrol becerisi de eklenebilmektedir.

2. Yöntem

2.1. Araştırmanın modeli



Şekil 1. Araştırmanın modeli

Genç yetişkinlerde dijital bağımlılık ve öz-kontrol ilişkisinde psikolojik sağlamlığın aracı rolünü incelemek amacıyla tasarlanan bu çalışmada araştırma modeli olarak nicel araştırma yöntemi kullanılmıştır. Bu yöntem en genel anlamıyla nicel verilerin toplanması ve analiz edilmesi olarak ifade edilmektedir. Bu araştırma modelinde gerçeklik araştırmacıdan bağımsız olmakta ve kendi dışındaki gerçekliğin ise nesnel olarak gözlenebilir, ölçülebilir ve analiz edilebilir olduğu kabul edilmektedir (Büyüköztürk, Kılıç Çakmak, Akgün, Karadeniz, & Demirel, 2020, s. 13). Çalışma kapsamında nicel araştırma yöntemlerinden biri olan betimsel yöntem ve nedensel-karşılaştırma yöntemi kullanılmıştır. Betimsel yöntem, belli bir konudaki durumu araştırmak amacıyla yapılan yöntem olarak ifade edilmektedir. Nedensel-karşılaştırma yöntemi ise belli bir değişken bakımından farklılık gösteren grupları birbirleriyle kıyaslamak amacıyla yapılan bir yöntem olarak tanımlanmaktadır (Gurbetoğlu, 2018). Bu bağlamda çalışmada ayrıca genç yetişkinlerin dijital bağımlılık ve öz-kontrol seviyeleri ile psikolojik sağlamlık arasındaki ilişkiler basit aracılık modeliyle incelenmiştir. Aracılık analizi, bağımlı ve bağımsız değişken arasında var olan ilişkiyi üçüncü bir değişkenle inceleyen ve kısmi veya tam aracılık ile tanımlayan bir modeldir. Bu modelde bağımlı ve bağımsız değişken arasındaki ilişki

doğrudan incelenmemektedir. Bağımsız değişkenin aracı değişken ile, aracı değişkeninde bağımlı değişken ile olan ilişkisi ele alınmaktadır (Yılmaz & İlhan-Dalbudak, 2018, s. 518).

2.2. Evren ve örneklem

Araştırmanın evrenini Türkiye’de yaşayan 18-30 yaş arası bireyler, örneklemine ise çalışmanın içleme kriterlerini karşılayan bireyler oluşturmaktadır. Bu bağlamda tamamen gönüllülük esasına dayalı bir şekilde örneklem, kolay örnekleme tekniğiyle belirlenmiş ve toplam 316 kişi çalışmaya dahil edilmiştir. Ayrıca bu yöntemde ankete yanıt vermek isteyen tüm bireyler örneğe dâhil olmakta ve denek bulma işlemi istenilen büyüklüğe ulaşmaya kadar devam etmektedir. Örneklem büyüklüğünün hesaplanması noktasında ise Büyüköztürk ve arkadaşları tarafından Çıngı’nın (1994) çalışmasından uyarlanan ve sapma miktarlarını gösteren tablodan ve TÜİK’in adrese dayalı nüfus kayıt sistemi sonuçlarından yararlanılmıştır (Büyüköztürk, vd., 2020, s. 101; TÜİK, 2022). Buna göre TÜİK verilerine bakıldığında ülkemizde bulunan 18-30 yaş arası genç nüfusun yaklaşık 6 milyon olduğu tespit edilmiştir. Evren-örneklem tablosunda ise örneklem sayısı 500.000 ve üstü olduğunda .05 sapma miktarı ile yeterli örneklem sayısının 665 olduğu görülmüştür. Ancak bu çalışmada zaman sınırlaması olması ve verilerin online bir şekilde toplanmasının da etkisiyle yalnızca 316 kişi ile analizler yapılmakta bu da çalışmanın sınırlılığını oluşturmaktadır.

2.3. Veri toplama araçları

Çalışmada veri toplama araçları olarak Sosyo-Demografik Bilgi Formu, Dijital Bağımlılık Ölçeği, Kısa Psikolojik Sağlamlık ve Çok Boyutlu Kısa Öz-kontrol Ölçeği kullanılmıştır.

2.3.1. Sosyo demografik bilgi formu

Sosyo-Demografik Bilgi Formu çalışmaya dahil edilen bireylerin yaş, cinsiyet, medeni durum, eğitim seviyesi, gelir gibi sosyo-demografik bilgilerini içeren ve araştırmacılar tarafından hazırlanan sorulardan oluşmaktadır.

2.3.2. Dijital bağımlılık ölçeği

Bu ölçek Kesici ve Tunç tarafından bireylerin dijital bağımlılık seviyelerini tespit etmek amacıyla 2018 yılında geliştirilmiştir. Toplam 19 maddeden meydana gelen bu ölçekte 5’li likert tipi (Tamamen katılıyorum, katılıyorum, kararsızım, katılmıyorum, kesinlikle katılmıyorum) kullanılmıştır. Ayrıca ölçeğin 5 alt boyutu bulunmakta ve bu alt boyutlar aşırı kullanma, nüksetme, hayatın akışını engelleme, duygu durumu ve bırakamama olarak sıralanmaktadır. Ölçeğin puanlanması aşamasında ölçekten elde edilen tüm puanlar

toplanmakta ve madde sayısına bölünmektedir. Ölçekten yüksek bir puan alınması katılımcının dijital bağımlılık seviyesinin yüksek olduğunu göstermektedir. Ayrıca ölçeğin tamamının Cronbach alfa güvenilirliği .87 olarak hesaplanmıştır (Kesici & Tunç, 2018). Ölçeğin alt boyutlarına ilişkin Cronbach alfa güvenilirliğine bakıldığında; aşırı kullanım alt boyutunun .75, nüks etme alt boyutunun .84, hayatın akışını engelleme alt boyutunun .73, duygu durumu alt boyutunun .69 ve bırakamama alt boyutunun da .69 olduğu görülmüştür (Kesici & Tunç, 2018). Bu çalışmada ise ölçeğin Cronbach's Alpha değeri $\alpha = .90$ ($n = 316$)'dır.

2.3.3. Kısa psikolojik sağlamlık ölçeği

Bu ölçek Smith ve diğerleri tarafından bireylerin psikolojik sağlamlıklarını tespit etmek amacıyla 2008 yılında geliştirilmiştir. Ölçeğin Türkçeye uyarlama çalışması ise Doğan tarafından 2015'te yapılmıştır. Toplam 6 maddeden meydana gelen ölçek tek boyuttan oluşmuştur ve 5'li likert tipi (Hiç uygun değil, uygun değil, biraz uygun, uygun, tamamen uygun) kullanılmıştır. Ölçekten yüksek puan alınması bireyin psikolojik sağlamlığının yüksek olduğunu göstermektedir. 2., 4. ve 6. maddeler ters kodlanmıştır. Ayrıca ölçeğin Cronbach alfa güvenilirliği .84 olarak hesaplanmıştır (Doğan, 2015). Bu çalışmada ise ölçeğin Cronbach's Alpha değeri $\alpha = .85$ ($n = 316$)'dir.

2.3.4. Çok boyutlu kısa öz-kontrol ölçeği

Nilsen, Bang, Boe, Martinsen, Lang-Ree ve Røysamb tarafından 2020'de geliştirilen Çok Boyutlu Kısa Öz-kontrol Ölçeğinin uyarlama çalışması Koç, Şimşir-Gökcalp ve Seki (2023) tarafından yapılmıştır. Toplam 8 maddeden meydana gelen ölçekte 2 alt boyut bulunmakta ve bunlar başlatma ve engelleme olarak sıralanmaktadır. 1., 3., 5., ve 7. maddeler ters kodlanmıştır. Ayrıca ölçeğin uyarlama çalışmasında güvenilirlik iç tutarlık katsayısına genel olarak bakılmadığı yalnızca uyarlamada kullanılan ölçeklerin ayrı ayrı Cronbach's Alpha değerlerinin alındığı görülmektedir. Yapılan bu çalışmada ise ölçeğin Cronbach's Alpha değerinin $\alpha = .70$ ($n = 316$) olduğu tespit edilmiştir.

2.4. Verilerin toplanması ve analiz edilmesi

Verilerin toplanması ve analiz edilmesi aşamasında öncelikle sosyo-demografik sorular ve ölçekler belirlendikten ve gerekli izinler alındıktan sonra Google Forms aracılığıyla online bir anket oluşturulmuştur. Oluşturulan anket çalışma kapsamında etik kurul onayının alınmasıyla birlikte katılımcılara ulaştırılmıştır. Ankete dahil edilen katılımcıların özelliklerine bakıldığında 18-30 yaş arasında olmaları ve tamamen gönüllü olarak çalışmaya katılmak istemeleri yer almaktadır. Bu özelliklere sahip olan katılımcılara ankete giriş kısmında Bilgilendirilmiş Onam

Formu ekrana yansıtmakta ve Onaylıyorum/Onaylamıyorum seçenekleri ile isteyen bireyler araştırmaya katılırken, istemeyen bireyler ise ekranlarını kapatabilmektedir. Anket ortalama beş dakika içinde tamamlanabilmektedir. Veri toplama süreci 25 Mart 2023 tarihinde başlamış ve 31 Mayıs 2023 tarihinde sonlandırılmıştır. Online anket yeterli sayıya ulaştığında verilerin analizi için IBM SPSS Statistics 23.0 programı ve Process v 4.0 eklentisi kullanılmıştır. Analiz aşamasında öncelikle demografik sorular için frekans analizleri, güvenilirlik ve normallik analizleri, ölçek sorularının doğru faktöre dağılıp dağılmadığını tespit etmek amacıyla için faktör analizleri, ölçekler arasındaki ilişkiyi belirlemek amacıyla korelasyon analizleri son olarak ise bağımlı değişken ile bağımsız değişken arasındaki ilişkinin yönünü ve etkisini değiştireceği tahmin edilen değişkenleri tespit etmek amacıyla aracı (moderatör) değişken analizleri yapılmıştır.

2.5. Araştırmaya ilişkin etik bulgular

Bu çalışmanın İstanbul Medipol Üniversitesi Sosyal Bilimler Bilimsel Araştırmalar Etik Kurulu'ndan 20.03.2023 tarihinde 42 karar numarasıyla etik kurul izni bulunmaktadır.

3. Bulgular

Çalışma kapsamında SPSS 26.0 programıyla yapılan frekans analizi sonucu aşağıda yer almaktadır.

Tablo 1. Demografik verilerin frekans analizi

Değişken	Grup	\bar{x}/sd	<i>n</i>	%
Cinsiyet	Kadın	1.20/.400	253	%80.1
	Erkek		63	%19.9
Medeni Durum	Evli	1.81/.393	60	%19
	Bekar		256	%81
Eğitim Durumu	Ortaokul	5.71/.556	1	%0.3
	Lise		23	%7.3
	Üniversite		212	%67.1
	Lisansüstü		80	%25.3
Çalışma Durumu	Çalışıyor	1.44/.497	177	%54
	Çalışmıyor		139	%44
Ekonomik Durum	Çok iyi	2.81/.632	6	%1.9
	İyi		80	%25.3
	Orta		197	%62.3
	Düşük		33	%10.4

Kendine ait akıllı telefonunuz ve bilgisayarınız (veya tabletiniz) var mı?	İkisi de var	1.21/405	251	%79.4
	Biri var		65	%20.6
Bir gününüzün ortalama kaç saatini dijital araçlarla geçiriyorsunuz?	0-1 saat	-/-	4	%1.3
	2-3 saat		39	%12.3
	3-4 saat		71	%22.5
	5-6 saat		85	%26.9
	6 saat ve üzeri		117	%37
TOPLAM			316	%100

Kaynak: Araştırmacılar tarafından oluşturulmuştur.

Çalışma kapsamında elde edilen veriler frekans analizine tabi tutulmuştur. Bu bağlamda Tablo 1'e bakıldığında çalışmaya toplam 316 kişinin katıldığı ve bu katılımcıların %80.1'nin (253) kadınlardan %19.9'unun (63) erkeklerden oluşturduğu görülmüştür. Bu doğrultuda çalışmada kadın katılımcı sayısının daha fazla olduğu tespit edilmiştir. Bunun yanı sıra katılımcıların büyük çoğunluğunun bekâr olduğu (%81); üniversite eğitimlerine devam ettikleri (%67.1); çalıştıkları (%54) ve orta düzeyde bir ekonomik duruma sahip oldukları (%62.3) görülmüştür. Son olarak katılımcılara akıllı bir telefona veya bilgisayara sahip olup olmadıkları sorusu yöneltilmiş ve %79.4'ünün (251) her ikisine de sahip olduğu ve günde ortalama 6 saatten daha fazla (%37) bu araçlarla vakit geçirdiği bilgisi edinilmiştir.

Tablo 2. Ölçeklere ait ortama, standart sapma, maksimum ve minimum değerleri

Ölçekler	<i>n</i>	\bar{x}	<i>SS</i>	<i>Max.</i>	<i>Min.</i>
Dijital Bağımlılık Ölçeği	316	2.9023	.65517	5	1.07
Kısa Psikolojik Sağlamlık Ölçeği	316	3.0296	.77177	5	1
Çok Boyutlu Kısa Öz-kontrol Ölçeği	316	3.2648	.60818	5	1.33

Kaynak: Araştırmacılar tarafından oluşturulmuştur.

Tablo 2'ye bakıldığında çalışma kapsamında kullanılan ölçeklere ait ortalama, standart sapma, maksimum ve minimum değerler yer almaktadır. Bu bağlamda Dijital Bağımlılık Ölçeğinden elde edilen puanların ortalamasının (\bar{x} =2.9023), standart sapmasının (.65517), alınan maksimum puanın (5) ve minimum puanın ise (1.7) olduğu görülmüştür. Kısa Psikolojik Sağlamlık Ölçeğinden elde edilen puanların ortalaması ise (\bar{x} =3.0296), standart sapması (.77177), alınan maksimum puan (5) ve minimum puan ise (1)'dir. Son olarak Çok Boyutlu

Kısa Öz-kontrol Ölçeğinden alınan puanların ortalamasının (\bar{x} =3.2648), standart sapmasının (.60818), alınan maksimum puanın (5) ve minimum puanın ise (1.33) olduğu tespit edilmiştir.

Çalışma kapsamında ayrıca ölçeklerin normal dağılıma sahip olup olmadığını belirlemek amacıyla normallik testi yapılmış ve ölçeklerden alınan değerlerin -1,5 ile +1,5 arasında olduğu görülmüştür. Dolayısıyla da ölçeklerin normal dağılıma sahip olduğu kabul edilmiştir (Tabachnick & Fidell, 2013).

3.1. Faktör analizi

Çalışma kapsamında ölçeklerin faktör yapısını belirleyebilmek ve her bir alt faktörün hangi maddelere yüklenip yüklenmediğini ortaya koyabilmek amacıyla açımlayıcı faktör analizi yapılmaktadır. Kullanılan ölçeklerden Dijital Bağımlılık ve Çok Boyutlu Kısa Öz-kontrol Ölçeğinin alt boyutları bulunmakta dolayısıyla bu iki ölçek faktör analizine tabi tutulmaktadır. İlk olarak Dijital Bağımlılık Ölçeğinin analizi sonucunda Kaiser Meyer Olkin (KMO) değeri .88 (n = 316) olarak bulunmuş ve ölçeğin faktör analizi için yeterli olduğu görülmüştür. Ayrıca tüm alt faktörlerin toplam varyansının %69.9 olduğu tespit edilmiştir. Ancak yapılan analiz sonucunda birden fazla faktöre yüklenen maddelerin olduğu görülmüş ve dolayısıyla faktör analizinden çıkarılmıştır. Çıkarılan maddeler aşırı kullanım alt boyutuna ait olan 3, 4 ve 5. maddeler ile duygu durum alt boyutuna ait olan 13. maddedir. Bunun sonucunda ise ölçek 15 madde ile sınırlandırılmış ve Direct Oblimin rotasyonu ile analiz yapılmıştır. Analize ilişkin detaylı bilgiler Tablo 3'te yer almıştır.

Tablo 3. Dijital bağımlılık ölçeğinin direct oblimin faktör rotasyonu

Madde No	Faktör Yüğü	Faktör Yüğü	Faktör Yüğü	Faktör Yüğü	Faktör Yüğü
Nüks Etme Alt Faktörlü 6. Madde	.880				
Nüks Etme Alt Faktörlü 7. Madde	.864				
Nüks Etme Alt Faktörlü 8. Madde	.827				
Bırakamama Alt Faktörlü 17. Madde		.841			
Bırakamama Alt Faktörlü 18. Madde		.682			
Bırakamama Alt Faktörlü 19. Madde		.670			
Duygu Durum Alt Faktörlü 14. Madde				-.783	
Duygu Durum Alt Faktörlü 16. Madde				-.775	
Duygu Durum Alt Faktörlü 15. Madde				-.767	
Hayatın Akışını Engelleme Alt Faktörlü 11. Madde					.827
Hayatın Akışını Engelleme Alt Faktörlü 12. Madde					.777
Hayatın Akışını Engelleme Alt Faktörlü 10. Madde					.621

Hayatın Akışını Engelleme Alt Faktörlü 9. Madde	.547
Aşırı kullanım Alt Faktörlü 1. Madde	-.856
Aşırı kullanım Alt Faktörlü 2. Madde	-.562

Kaynak: Araştırmacılar tarafından oluşturulmuştur.

Sonuç olarak Tablo 3'e bakıldığında ölçeğin 5 faktörden meydana geldiği tespit edilmiştir. Bunlar aşırı kullanım, nüks etme, hayatın akışını engelleme, duygu durum ve bırakamamadır. Çok Boyutlu Kısa Öz-kontrol Ölçeğinin Kaiser Meyer Olkin (KMO) değerine bakıldığında .65 (n = 316) olduğu görülmüş ve ölçeğin faktör analizi için yeterli olduğu tespit edilmiştir. Tüm alt faktörlerin toplam varyansı ise %54.9 olduğu tespit edilmiştir. Ancak yapılan analiz sonucunda birden fazla faktöre yüklenen maddelerin olduğu görülmüş ve dolayısıyla faktör analizinden çıkarılmıştır. Çıkarılan maddeler başlatma alt boyutuna ait olan 5. ve engelleme alt boyutuna ait olan 6. maddedir. Bunun sonucunda ise ölçek 6 madde ile sınırlandırılmıştır. Ayrıca ölçek için Direct Oblimin rotasyonu ile analiz yapılmış ve analize ilişkin detaylı bilgiler Tablo 4'te gösterilmiştir.

Tablo 4. Çok boyutlu kısa öz-kontrol ölçeğinin direct oblimin faktör rotasyonu

Madde No	Faktör Yüğü	Faktör Yüğü
*Engelleme Alt Faktörlü 1. Madde	.799	
*Engelleme Alt Faktörlü 3. Madde	.798	
*Engelleme Alt Faktörlü 7. Madde	.697	
Başlatma Alt Faktörlü 4. Madde		.778
Başlatma Alt Faktörlü 8. Madde		.691
Başlatma Alt Faktörlü 2. Madde		.638

*Ters kodlama

Kaynak: Araştırmacılar tarafından oluşturulmuştur.

Sonuç olarak Tablo 4'e bakıldığında Çok Boyutlu Kısa Öz-kontrol Ölçeğinin iki faktörden meydana geldiği tespit edilmiş ve bu faktörler bırakamama ve engelleme olarak sıralanmıştır.

Tablo 5. Demografik veriler ve ölçekler arası korelasyon analizi

	\bar{x}	S.D	1	2	3	4	5	6	7	8
1 Cinsiyet	1.20	.400	1							
2 Medeni D.	1.81	.393	-.121	1						
3 Eğitim D.	5.17	.556	-.071	-.095	1					
4 Dijital Araç	1.21	.405	.020	-.173**	-.174**	1				

5	Ortalama Saat	3.86	1.089	.129*	.042	-.018	-.100	1		
6	Dijital Bağımlılık	2.9023	.65517	-.081	.160**	-.119*	.083	.271**	1	
7	Psikolojik Sağlamlık	3.0296	.77177	.260**	-.051	.063	-.055	-.088	-.391**	1
8	Öz-kontrol	3.2648	.60818	.091	-.123*	0.31	-.082	-.085	-.392**	.417** 1

* $p < .05$, ** $p < .01$

Kaynak: Araştırmacılar tarafından oluşturulmuştur.

Tablo 5'te sosyo-demografik özellikler ile çalışmada kullanılan ölçekler arasındaki korelasyon analizleri yer almaktadır. Buna göre katılımcıların eğitim durumları ile kendilerine ait akıllı telefona ve bilgisayara sahip olup olmama durumu ($r = -.174$; $p < 0.01$) ve dijital bağımlılık arasında ($r = -.119$; $p < 0.05$) negatif yönde anlamlı bir ilişki vardır.

Sosyo-demografik özelliklerin yanı sıra ölçekler arasında var olan ilişkiye bakıldığında; katılımcıların dijital bağımlılık ile psikolojik sağlamlık düzeyleri arasında negatif yönde anlamlı bir ilişki bulunmuştur ($r = -.391$; $p < 0.01$). Bu da çalışma kapsamında oluşturulan Hipotez 1'i doğrulamıştır. Buna göre bireylerin psikolojik sağlamlık düzeyleri arttıkça dijital bağımlılıkları azalacaktır.

Öz-kontrol ile dijital bağımlılık düzeyleri arasındaki ilişkiye bakıldığında da negatif yönde anlamlı bir ilişki olduğu görülmüştür ($r = -.392$; $p < 0.01$). Bunun sonucunda çalışma kapsamında oluşturulan Hipotez 2 doğrulanmıştır. Bireylerin öz-kontrol düzeyleri arttıkça dijital bağımlılıkları azalacaktır.

Son olarak katılımcıların öz-kontrolleri ile psikolojik sağlamlık düzeyleri arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki vardır ($r = .417$; $p < 0.01$). Böylece Hipotez 3 doğrulanmıştır. Buna göre bireylerin öz-kontrol düzeyleri arttıkça psikolojik sağlamlıkları da artacaktır.

Tablo 6. Değişkenler aracı direkt regresyon analizleri

Değişken	Model 1: Psikolojik Sağlamlık			Model 2: Öz-kontrol			Model 3: Öz-kontrol		
	B	SE	p	B	SE	p	B	SE	p
Constant	3.432	0.617	0.000	3.848	0.498	0.000	4.701	0.498	0.000
Dijital bağımlılık	-0.419	0.065	0.000				-0.345	0.052	0.000
Psikolojik sağlamlık				0.248	0.044	0.000			
Yaş	0.006	0.012	0.569	-0.000	0.009	0.981	0.001	0.009	0.878

Cinsiyet	0.451	0.100	0.000	-0.025	0.079	0.754	0.087	0.811	0.282
Medeni durum	0.052	0.115	0.650	-0.124	0.088	0.162	-0.111	0.093	0.233
Eğitim durumu	0.032	0.076	0.669	-0.041	0.059	0.479	-0.033	0.062	0.586
Ekonomik durum	-0.017	0.063	0.782	-0.032	0.048	0.507	-0.036	0.051	0.473
Dijital araç	-0.047	0.103	0.648	-0.084	0.079	0.290	-0.096	0.083	0.251
Ortalama saat	-0.015	0.038	0.688	0.008	0.029	0.771	-0.004	0.031	0.878
<i>F</i>		10.110			11.115			7.722	
<i>p</i>		<.001			<.001			<.001	
R2		0.208			0.246			0.167	

Kaynak: Araştırmacılar tarafından oluşturulmuştur.

Tablo 6’da bağımlı değişkenlerin, bağımsız değişkenler üzerindeki etkileri gösterilmiştir. Buna göre tabloda modele uygun olarak üç farklı alt model oluşturulmuştur. Model 1’de dijital bağımlılığın psikolojik sağlamlık üzerindeki etkisi incelenmiş ve negatif yönde anlamlı bir ilişki olduğu tespit edilmiştir ($B=-0.419$, $p<0.001$). Buna göre dijital bağımlılık düzeyi arttıkça psikolojik sağlamlık düzeyi azalmaktadır. Model 2’de psikolojik sağlamlığın, öz-kontrol üzerindeki etkisi incelenmiş ve pozitif yönde anlamlı bir ilişki olduğu bulgusu elde edilmiştir ($B=0,248$, $p<0,001$). Bireylerin psikolojik sağlamlık düzeyleri arttıkça öz-kontrolleri de artmaktadır. Son olarak Model 3’te ise dijital bağımlılığın, öz-kontrol üzerindeki etkisi incelenmiş ve negatif yönde anlamlı bir ilişki tespit edilmiştir ($B=-0.345$, $p<0.001$). Buna göre bireylerin dijital bağımlılıkları arttıkça öz-kontrolleri azalmaktadır.

Tablo 7. Değişkenler arası aracılık etkisi

	Unstand.	SE	LLCI	ULCI		
Dijital Bağımlılığın Öz-kontrol Üzerindeki Toplam Etkisi	-.3642	.0482	-.4590	-.2694		
Dijital Bağımlılığın Öz-kontrol Üzerindeki Direkt Etkisi	-.2512	.0498	-.3493	-.1532		
Dijital Bağımlılığın Öz-kontrol Psikolojik Sağlamlık Üzerinden Dolaylı Etkisi						
Independent	Mediator	Dependent	Unstand.	SE	LLCI	ULCI
DP	> PS	> O-K	-.1130	.0272	-.1696	-.0636

DP: Dijital Bağımlılık, PS: Psikolojik Sağlamlık, O-K: Öz-kontrol

Kaynak: Araştırmacılar tarafından oluşturulmuştur.

Çalışma kapsamında aracılık analizleri sonucuna ulaşabilmek adına ilk olarak direkt analizler yapılmıştır. Tablo 7'ye göre bağımsız değişkenin, moderatör değişken üzerindeki etkisi incelenmiş ve dijital bağımlılığın, psikolojik sağlamlık üzerinde negatif yönde anlamlı bir etkiye sahip olduğu tespit edilmiştir (Tablo 6, Model 1). Daha sonra moderatör değişkenin, bağımlı değişken üzerindeki etkisi incelenmiş ve psikolojik sağlamlığın, öz-kontrol üzerinde pozitif yönde anlamlı bir etkiye sahip olduğu elde edilmiştir (Tablo 6, Model 2). Son olarak bağımsız değişkenin, bağımlı değişken üzerindeki anlamlı etkisi ele alınmış ve dijital bağımlılığın, öz-kontrol üzerinde negatif yönde anlamlı bir etkiye sahip olduğu tespit edilmiştir (Tablo 6, Model 3). Buna göre bireylerin dijital bağımlılık düzeyleri arttıkça, öz-kontrol düzeyleri azalmaktadır. Sonuç itibariyle aracılık analizi sonucunda gerekli olan şartlar sağlanmakta (Tablo 6) ve bu sebeple değişkenler arası aracılık analizi yapılmaktadır.

Tablo 7'de yer alan aracılık analizi sonuçlarına bakıldığında; psikolojik sağlamlığın aracılık etkisi istatistiksel olarak anlamlı bulunmuştur ($\gamma = -.1130$, $SE = .0272$, 95% , $CI = [-.1696, -.0636]$). Buna göre dijital bağımlılığın öz-kontrol üzerindeki etkisinde psikolojik sağlamlığın aracı rolü bulunmakta ve Hipotez 4 doğrulanmaktadır. Dijital bağımlılığın öz-kontrol üzerindeki negatif etkisinde psikolojik sağlamlığın azaltıcı rolü bulunmaktadır.

TARTIŞMA VE SONUÇ

Genç yetişkinlerde dijital bağımlılık ve öz-kontrol ilişkisinde psikolojik sağlamlığın aracı rolünü incelemek amacıyla tasarlanan bu çalışmada katılımcıların demografik özelliklerine ilişkin bulgular incelendiğinde; katılımcıların büyük çoğunluğunun kadınlardan oluştuğu, bekar olduğu, üniversite eğitimlerine devam ettikleri ve orta düzeyde bir gelire sahip oldukları görülmüştür. Ayrıca katılımcıların hem akıllı telefona hem de bilgisayara (veya tablete) sahip oldukları ve günde ortalama 6 saat ve üzeri bu dijital araçlarla vakit geçirdikleri tespit edilmiştir. Ekşi ve diğerleri (2019) tarafından yapılan çalışmada toplam 394 katılımcıya ulaşılmış ve bu katılımcıların çoğunlukla kadınlardan oluştuğu görülmüştür. Ancak bu çalışmadan farklı olarak katılımcıların günde ortalama 1 ila 3 saat arasında dijital araçlarla vakit geçirdiği tespit edilmiştir. Akçakaya & Arslan (2020) ve Büyüksahin-Çevik ve Yıldız (2017) tarafından yapılan çalışmalarda da katılımcıların çoğunluğu kadınlardan oluşmuştur. Bu bulgulardan farklı olarak Kim ve diğerleri (2017) tarafından yapılan çalışmada ise katılımcıların genellikle erkeklerden oluştuğu görülmüştür.

Çalışmada kullanılan ölçeklere ait güvenilirlik ve normallik dağılımlarına bakıldığında her bir ölçek için Cronbach's Alpha değerinin .70'in üzerinde olduğu tespit edilmiş ve bu da ölçeklerin

güvenilir olduğunu göstermiştir. İlk olarak öz-kontrol ölçeğine bakıldığında Cronbach's Alpha değerinin .70 olduğu görülmüştür. Kara ve Ceyhan (2017) tarafından yapılan çalışmada bu değer .84, Akçakaya ve Arslan (2020) tarafından yapılan çalışmada bu değer .74 olduğu tespit edilmiştir. İkinci olarak psikolojik sağlık ölçeğine bakıldığında Cronbach's Alpha değeri .85 olarak bulunmuştur. Toprak (2014) tarafından yapılan çalışmada bu değer .79 ve Tanyeri (2014) tarafından yapılan çalışmada bu değer .86 olduğu tespit edilmiştir. Son olarak dijital bağımlılık ölçeğine bakıldığında tüm ölçekler arasında en yüksek güvenilirliğe sahip olduğu görülmüştür. Bu bağlamda ölçeğin Cronbach's Alpha değeri .90'dır. Arslan ve Bardakçı (2020) ve Yalçın (2021) tarafından yapılan çalışmalarda ise bu değer .88 olduğu tespit edilmiştir.

Çalışma kapsamında ayrıca ana değişkenler arasındaki ilişkinin var olup olmadığı tespit etmek ve aracılık analizine zemin hazırlayabilmek amacıyla korelasyon analizi yapılmıştır. Bunun sonucunda ilk olarak bağımsız değişken ile aracı değişken arasındaki ilişkiye bakılmış ve dijital bağımlılıkla psikolojik sağlık arasında negatif yönlü anlamlı bir ilişki tespit edilmiştir. Buna göre bireylerin dijital bağımlılıkları arttıkça psikolojik sağlıkları azalmaktadır. İlgili literatür incelendiğinde benzer çalışmaların yer aldığı görülmektedir. Buna göre Çutuk (2020) tarafından yapılan çalışmada internet bağımlılığı ile psikolojik dayanıklılık arasında negatif yönlü anlamlı bir ilişki tespit edilmiştir. Sağar ve Sağar (2020) ve Ağır (2018) tarafından yapılan çalışmalarda katılımcıların internet bağımlılık düzeyleri ile psikolojik sağlıkları arasında negatif yönlü bir ilişki olduğu görülmüştür. Çiçek (2021) tarafından yapılan çalışmada da dijital oyun bağımlılığı ile psikolojik sağlık arasında negatif yönlü anlamlı bir ilişki tespit edilmiştir. Aktaş (2018) tarafından yapılan çalışmada ise dijital oyun ve internet bağımlılığı ile psikolojik sağlık arasında negatif yönlü anlamlı bir ilişki olduğu görülmüştür. İlgili literatürden elde edilen bu bulgular neticesinde psikolojik sağlamlığın bireylerin duygusal kontrollerini arttırması ve problem çözme gibi becerilerini geliştirmesi yönünde etkili olabileceği söylenebilmektedir. Dolayısıyla psikolojik sağlamlık, bireylerdeki bağımlı olma davranışı etkili bir şekilde azaltabilmektedir (Sağar & Sağar, 2022, s. 87). İkinci olarak aracı değişken ve bağımlı değişken arasındaki ilişkiye bakılmış ve psikolojik sağlık ile öz-kontrol arasında pozitif yönlü anlamlı bir ilişki tespit edilmiştir. Buna göre bireylerin psikolojik sağlıkları arttıkça öz-kontrolleri de artmaktadır. Benzer şekilde Kaçar (2022) ve Uzdil (2022) tarafından yapılan çalışmalarda psikolojik sağlık ile öz-kontrol arasında pozitif yönlü anlamlı bir ilişki olduğu görülmüştür. Özer ve Deniz (2014), Ergün (2016) tarafından yapılan çalışmalarda psikolojik sağlık ile duygusal zekanın bir alt boyutu olan öz-kontrol

arasında pozitif yönlü anlamlı bir ilişki tespit edilmiştir. Literatürde yer alan bu bulgulara bakıldığında bireylerin dürtüsel davranışlarından arınarak psikolojik sağlamlıklarını arttırabilecekleri yorumu yapılabilmektedir. Böylece birey, dürtüselliğinin önüne geçmekte, davranışlarını kontrol etmekte ve psikolojik sağlamlığını arttırmaktadır. Karşılaştıkları olaylar karşısında duygu ve düşüncelerini düzenleme olanağı bulan birey, yaşantısının farkına varmakta ve olumsuz davranışlara yönelimleri azalmaktadır. Bunun sonucunda çalışmayla da bağlantılı olarak başta dijital bağımlılık olmak üzere birçok bağımlılık türünden uzaklaşabilmektedir (Kaymaz & Şakiroğlu, 2020, s. 99). Son olarak bağımsız değişken olan dijital bağımlılık ile bağımlı değişken olan öz-kontrol arasında var olan ilişki incelenmiş ve aralarında negatif yönlü anlamlı bir ilişki olduğu görülmüştür. Buna göre bireylerin dijital bağımlılıkları arttıkça öz-kontrolleri azalmaktadır. İlgili literatür incelendiğinde tıpkı diğer bulgularda olduğu gibi benzer sonuçların elde edildiği görülmüştür. Yanık ve Özçiçek (2021) Kaymaz ve Şakiroğlu (2020) tarafından yapılan çalışmalarda dijital bağımlılığın bir boyutu olan akıllı telefon bağımlılığı ile öz-kontrol arasında negatif yönlü anlamlı bir ilişki tespit edilmiştir. Kaşıkçı ve diğerleri (2021) tarafından yapılan çalışmada da yine dijital bağımlılığın başka bir boyutu olan sosyal medya bağımlılığı ile öz-kontrol arasında negatif yönlü anlamlı bir ilişki olduğu görülmüştür. Akçaya ve Arslan (2020) tarafından yapılan çalışmada ise dijital oyun bağımlılığı ile öz-kontrol arasında negatif yönlü anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Tüm bu bulgular gösterir ki; bireylerin istenmeyen davranışları sergilemesi ve duygusal tepkilerin düzenlenmesi olarak ifade edilen öz-kontrol, bir düzenleme aracı olarak kullanılmakta ve bireylerdeki dürtüselliği ortadan kaldırabilmektedir. Böylece dijital bağımlılık gibi dürtüselliğin yüksek olduğu davranışlarda azaltıcı bir etkiye sahip olmaktadır. Yaşamda varlığını devam ettirebilmesi için temel gereksinimlerinin yanı sıra sevmeye, sevilme ve ait olma gibi gereksinimlere de sahip olan birey eğer öz-kontrol becerileri ve psikolojik sağlamlık düzeyleri az ise bu gereksinimleri karşılamak amacıyla başka mecralara yönelmekte ve bunların başında da bağımlılık gelmektedir (Kaşıkçı, Denli, & Güney- Karaman, 2021, s. 154). Sonuç itibarıyla çalışma kapsamında yapılan korelasyon sonucunun bulguları ilgili literatür ile paralellik göstermekte ve aracılık analizi için uygun zemini hazırlamaktadır.

Çalışma kapsamında son olarak aracılık analizi gerçekleştirilmiş ve psikolojik sağlamlığın aracılık etkisi ele alınmıştır. Buna göre bu etki istatistiksel olarak anlamlı bulunmuş ve dijital bağımlılığın öz-kontrol üzerindeki etkisinde psikolojik sağlamlığın aracı rolü ortaya konmuştur. Bu etkinin dijital bağımlılığı azaltıcı bir rolde olduğu tespit edilmiş ve psikolojik sağlamlığın koruyucu bir rol oynadığı görülmüştür.

Sonuç itibariyle, bu çalışma kapsamında dijital bağımlılıktan korunma veya dijital bağımlılıkla mücadele sürecinde psikolojik sağlamlığın ve öz-kontrolün önemi ve her üç kavramın da birbirleriyle ilişkileri ortaya konulmaktadır.

Çalışma kapsamında birtakım öneriler sunulmakta ve bu öneriler şu şekilde ifade edilmektedir:

- Dijital bağımlılıkla mücadele etmek için başta sosyal hizmet uzmanları olmak üzere ruh sağlığı çalışanlarının çevresi içinde birey yaklaşımından hareketle bireylerin psikolojik sağlamlıklarını desteklemelidir.
- Öz-kontrolün geliştirilmesi için çeşitli bilişsel stratejileri öğrenmeye ve uygulamaya olanak sunan öğretim süreçleri tasarlanmalıdır.
- Bireylerin psikolojik sağlamlığının güçlendirilmesi, öz-kontrollerinin geliştirilmesi sağlamak amacıyla psiko-eğitim programlarının ve araştırmaların planlanması ve uygulanmalıdır.
- Bireylerin bağımlılık hakkında bilinçlendirmek amacıyla ilgili kurum ve kuruluşlarla iş birliği yaparak temel eğitimler verilmelidir.
- Bireyin, psikolojik sağlamlıklarını azaltacak risk faktörleri ortadan kaldırılmalı ve koruyucu faktörler harekete geçirilmelidir.

KAYNAKÇA

- Ağır, M. S. (2018). Ergenlerde psikolojik sağlamlık, okul tükenmişliği ve internet bağımlılığı üzerine bir inceleme. *Gençlik Araştırmaları Dergisi*, 6(16), 5-28.
- Akçakaya, A., & Arslan, Ç. (2020). Üniversite öğrencilerinin dijital oyun bağımlılığı, sosyal beceri ve öz-kontrol düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Scientific Journal Virtus*, 49, 123-129.
- Aktaş, B. (2018). *Ortaokul öğrencilerinde internet ve dijital oyun bağımlılığının psikolojik sağlamlık ve saldırganlıkla ilişkisi*. (YÖK Tez Merkezi, Yüksek Lisans). Kafkas Üniversitesi.
- Altuntaş, S., & Genç, H. (2020). Mutluluğun yordayıcısı olarak psikolojik sağlamlık: Öğretmen örnekleminin incelenmesi. *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 35(4), 936-948. <https://doi: 10.16986/HUJE.2018046021>
- Arslan, A., & Bardakçı, S. (2020). Üniversite öğrencilerinin dijital bağımlılık düzeylerinin iletişim becerileri üzerindeki etkisinin incelenmesi. *Gençlik Araştırmaları Dergisi*, 8(20), 36-63.
- 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.
- Arslan, G. (2015). Yetişkin psikolojik sağlamlık ölçeğinin (YPSÖ) psikometrik özellikleri: Geçerlik ve güvenirlik çalışması. *Ege Eğitim Dergisi*, 2(16), 344-357.
- Bakan-Kıraç, İ., & Sahnurova, A. (2022). 12-14 yaş arasındaki ergenlerde internet bağımlılığı ile sürekli öfke-öfke tarzı ifade ve psikolojik dayanıklılıkları arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Journal of Social Research and Behavioral Sciences*, 8(16), 322-345.
- Başol, G., & Duran, E. (2019). *Anne tutumu ile çevrimiçi oyun bağımlılığı arasındaki ilişkide öz düzenlemenin aracı rolü*. 2. International Learning Teaching and Educational Research Congress, Amasya, Türkiye, 5 - 07 Eylül 2019.
- Baumeister, R. F. (2003). Ego depletion and self-regulation failure: A resource model of self-control. *Alcoholism: Clinical and Experimental Research*, 27(2), 281-284. <https://doi:10.1097/01.ALC.0000060879.61384.A4>
- Block, J., & Kremen, A. M. (1996). IQ and ego-resiliency: Conceptual and empirical connections and separateness. *Journal of Personality and Social Psychology*, 70(2), 349-361.
- Brooks, R. (2015). Resilience: the common underlying factor. <https://www.drrobertbrooks.com/wp2/wp-content/uploads/2015/04/april-2015-revised-42115.pdf> (09.03.2023)
- Bulut, B. (2016). *Ergenlerin anksiyete, sosyal destek ve psikolojik sağlamlık düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi*. (YÖK Tez Merkezi, Yüksek Lisans). Atatürk Üniversitesi.

- Büyüköztürk, Ş., Kılıç-Çakmak, E., Akgün, Ö. E., Karadeniz, Ş., & Demirel, F. (2020). *Eğitimde bilimsel araştırma yöntemleri*. Ankara: Pegem Akademi.
- Büyükşahin-Çevik, G., & Yıldız, M. A. (2017). The roles of perceived social support, coping, and loneliness in predicting internet addiction in adolescents. *Journal of Education and Practice*, 8(12), 64-73.
- Cavga, Z. (2019). *Lise öğrencilerinde aile yaşam doyumu ile psikolojik dayanıklılık ve sosyal medya kullanım bozukluğu arasındaki ilişkinin incelenmesi*. (YÖK Tez Merkezi, Yüksek Lisans). İstanbul Sabahattin Zaim Üniversitesi.
- Ceyhan, A. A. (2011). Ergenlerin problemlili internet kullanım düzeylerinin yordayıcıları. *Çocuk ve Gençlik Ruh Sağlığı Dergisi*, 18(2), 85-94.
- 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.
- Choi, T., Park, J. W., & Kim, D. J. (2021). The effect of stress on internet game addiction trends in adults: mindfulness and conscientiousness as mediators. *Psychiatry Investigation*, 18(8), 779-788. <https://doi:10.30773/PI.2020.0034>
- Christakis, D.A. (2019). The challenges of defining and studying “digital addiction” in children. *JAMA*, 321(23), 2277-2278.
- Çiçek, F. (2021). *Lise öğrencilerinin dijital oyun bağımlılığı ile psikolojik sağlık düzeyi arasındaki ilişkinin incelenmesi*. (YÖK Tez Merkezi, Yüksek Lisans). Ufuk Üniversitesi.
- Çutuk, S. (2022). *Beden eğitimi ve spor öğretmenlerinde internet bağımlılığı, sosyal izolasyon ve psikolojik dayanıklılık ile örgütsel vatandaşlık davranışı arasındaki ilişkiler*. (YÖK Tez Merkezi, Doktora). Sakarya Uygulamalı Bilimler Üniversitesi.
- Deloitte (2018). Dijitalleşen hayatımızda mobil teknolojilerin yeri. Deloitte global mobil kullanıcı anketi 2017: Türkiye yönetici özeti. <http://www.2.deloitte.com/tr> (09.03.2023)
- Demirel, D. (2017). *Psikosomatik bozukluklar ve öz-denetim arasındaki ilişkinin incelenmesi*. (YÖK Tez Merkezi, Yüksek Lisans). Haliç Üniversitesi.
- Doğan, T. (2015). Kısa psikolojik sağlık ölçeğinin Türkçe uyarlaması: Geçerlik ve güvenilirlik çalışması. *The Journal of Happiness & Well-Being*, 3(1), 93-102.
- Doll, B., & Lyon, M. A. (1998). Risk and resilience: Implications for the delivery of educational and mental health services in schools. *School Psychology Review*, 27(3), 348-363. <https://doi.org/10.1080/02796015.1998.12085921>
- Earvolino-Ramirez, M. (2007). Resilience: A concept analysis. *Nursing Forum*, 42, 73-82.
- Ekşi, H., Turgut, T., & Sevim, E. (2019). Üniversite öğrencilerinde öz kontrol ve sosyal medya bağımlılığı ilişkisinde genel erteleme davranışlarının aracı rolü. *Addicta: The Turkish Journal on Addictions*, 6(3), 717-745. <https://doi.org/10.15805/addicta.2019.6.3.0069>

- Eldeleklioğlu, J., & Vural, M. (2013). Predictive effects of academic achievement, internet use duration, loneliness and shyness on internet addiction. *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 28(1), 141-152.
- Ergün, O. (2016). *Ergenlerde duygusal zekâ özellikleri ile psikolojik sağlamlık arasındaki ilişkinin incelenmesi*. (YÖK Tez Merkezi, Yüksek Lisans). İstanbul Arel Üniversitesi.
- Erkan, H. (2012). Temel teknolojik paradigmat kaymalardan sosyal bilimlere yansımalar. *Sosyoloji Konferansları*, 45, 125-148.
- 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.
- Esen, B. K., & Gündoğdu, M. (2010). The relationship between internet addiction, peer pressure and perceived social support among adolescents. *The International Journal of Educational Researchers*, 2(1), 29-36.
- Eşgi, N. (2013). Dijital yerli çocukların ve dijital göçmen ebeveynlerinin internet bağımlılığına ilişkin algılarının karşılaştırılması. *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 28(3), 181-194.
- Garnezy, N., Masten, A. S., & Tellegen, S. (1984). The study of stress and competence in children: a building block for developmental psychopathology. *Child Development*, 55(1), 97-111.
- Gillebaart, M. (2018). The “operational” definition of self-control. *Front. Psychol.* 9(1231), 1-5. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2018.01231>
- Gizir, C. A. (2007). Psikolojik sağlamlık, risk faktörleri ve koruyucu faktörler üzerine bir derleme çalışması. *Turkish Psychological Counseling and Guidance Journal*, 3(28), 113-128.
- Gurbetoğlu, A. (2018). Bilimsel araştırma yöntemleri. Retrieved from <http://agurbetoglu.com/files/2-%20ARA%20C5%9ETIRMA%20%20T%C3%9CRLER%20C4%B0.pdf> (09.03.2023)
- Gülaçtı, F. (2020). İnternet bağımlılığı ile yalnızlık düzeyleri arasındaki ilişkisi. *Uluslararası Türk Kültür Coğrafyasında Sosyal Bilimler Dergisi*, 5(2), 213-229.
- Gürkan, U. (2006). Yılmazlık ölçeği (YÖ): Ölçek geliştirme, güvenilirlik ve geçerlik çalışması. Ankara University, *Journal of Faculty of Educational Sciences*, 39(2), 45-74.
- Retrieved from <https://www.worldometers.info/> (09.03.2023)
- Ji, Y., Yin, M. X. C., Zhang, A. Y., & Wong, D. F. K. (2022). Risk and protective factors of Internet gaming disorder among chinese people: A meta-analysis. *Australian and New Zealand Journal of Psychiatry*, 56(4), 332-346. <https://doi:10.1177/00048674211025703>.

- Kaçar, T. (2022). *Öğretmenlerin psikolojik sağlamlıkları, yaşam becerileri ve öz-kontrolleri arasındaki ilişkinin incelenmesi*. (YÖK Tez Merkezi, Yüksek Lisans). Necmettin Erbakan Üniversitesi.
- Kahvecioğlu, K. (2016). *Özel yetenekli çocuğu olan ebeveynlerin psikolojik sağlamlıklarının bazı değişkenler açısından incelenmesi*. (YÖK Tez Merkezi, Yüksek Lisans). Beykent Üniversitesi.
- Kapudere, B. (2020). *Üniversite öğrencilerindeki problemlerli internet kullanımı, algılanan anne baba tutumları ve kişilik özellikleri arasındaki ilişkinin incelenmesi*. (YÖK Tez Merkezi, Yüksek Lisans). Hasan Kalyoncu Üniversitesi.
- Kara, E., & Ceyhan, A. A. (2017). Üniversite öğrencilerinin depresyon düzeylerinin bilinçli farkındalık ile ilişkisi: öz-kontrolün aracılık rolü. *Bilişsel Davranışçı Psikoterapi ve Araştırmalar Dergisi*, 6(1), 9-14. <https://doi:10.5455/JCBPR.251016>
- Karaçorlu, F. N., Oğuzöncül, A. F., Pirinçci, E., & Deveci, S. E. (2019). Üniversite öğrencilerinde akıllı telefon bağımlılığı ile öz kontrol ve algılanan stres ilişkisi. *3.International 21.National Public Health Congress*.
- Kararımak, Ö. (2006). Psikolojik sağlamlık, risk faktörleri ve koruyucu faktörler. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 3(26), 129-142.
- Kaşıkcı, F., Denli, Ö. S., & Güney-Karaman, N. (2021). Social media addiction and social exclusion in youth: the mediating role of self-control. *Başkent University Journal of Education*, 8(1), 147-159.
- Kaymaz, E., & Şakiroğlu, M. (2020). Bilinçli farkındalık ve bilişsel esnekliğin problemlerli akıllı telefon kullanımı üzerindeki etkisi: öz-kontrolün aracı rolü. *Uludağ Üniversitesi Fen-Edebiyat Fakültesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 21(38), 79-108. <https://doi:10.21550/sosbilder.600325>
- 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>.
- 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>
- Kızılay, B. (2022). *Yetişkinlerde internet bağımlılığı, kişilik özellikleri ve bilinçli farkındalık arasındaki ilişkinin incelenmesi*. (YÖK Tez Merkezi, Yüksek Lisans). İstanbul Kent Üniversitesi.
- Kim, E. J., Namkoong, K., Ku, T. & Kim, S. J. (2008). The relationship between online game addiction and aggression, self-control and narcissistic personality traits. *European Psychiatry*, 23, 212-218. <https://doi:10.1016/j.eurpsy.2007.10.010>
- Koç, H., Şimşir-Gökçalp, Z., & Seki, T. (2023). The relationships between self-control and distress among the emerging adults: A serial mediating roles of fear of missing out and

- social media addiction. *Emerging Adulthood*, 1-13. <https://doi.org/10.1177/21676968231151776>.
- Kohls, E., Baldofski, S., Moeller, R., Klemm, S. L., & Rummel-Kluge, C. (2021). Psychiatric comorbidities and emotional intelligence in internet gaming disorder: Attention deficit hyperactivity disorder, major depressive disorder, generalized anxiety disorder, and social anxiety disorder. *Psychiatry and Clinical Neurosciences*, 75, 351-355. <https://doi:10.1111/pcn.13295>
- Luthar, S., & Cicchetti, D. (2000). The construct of resilience: Implications for interventions and social policies. *Development and Psychopathology*, 12(4), 857-885.
- Luthar, S., Cicchetti, D., & Becker, B. (2000). The construct of resilience: A critical evaluation and guidelines for future work. *Child Development*, 71(3), 543-562.
- Nam, A., & Akbay, S. (2020). Üniversite öğrencilerinde yaşam doyumu: Beş faktör kişilik özellikleri, bilinçli farkındalık ve yılmazlığın rolü. *OPUS Uluslararası Toplum Araştırmaları Dergisi*, 16(31), 4210-4237. <https://doi:10.26466/opus.719138>
- Nebioğlu, M., Konuk, N., Akbaba, S., & Eroğlu, Y. (2012). The investigation of validity and reliability of the Turkish Version of the Brief Self-Control Scale. *Bulletin of Clinical Psychopharmacology*, 22(4), 340-351. <https://doi:10.5455/bcp.20120911042732>
- Onat-Kocabıyık O., & Donat-Bacıoğlu S. (2022). Predictive roles of psychological resilience and coping skills on social media addiction. *Current Approaches in Psychiatry*, 14(Ek 1), 137-146. <https://doi:10.18863/pgy.1137812>
- Ögel, K. (2001). *İnsan, yaşam ve bağımlılık. Tartışmalar ve gerekçeler*. IQ Kültür Sanat Yayıncılık.
- Ögel, K. (2012). *İnternet bağımlılığı, internetin psikolojisini anlamak ve bağımlılıkla başa çıkmak*. Türkiye İş Bankası Kültür Yayınları.
- Özdemir, A. (2021). *Genç yetişkinlerin benlik saygısı ve psikolojik iyi oluş düzeylerinin sosyal medya bağımlılığı üzerindeki etkisi*. (YÖK Tez Merkezi, Yüksek Lisans). Ufuk Üniversitesi.
- Özer, E. (2013). *Üniversite öğrencilerinin psikolojik sağlamlık düzeylerinin duygusal zekâ ve beş faktör kişilik özellikleri açısından incelenmesi*. (YÖK Tez Merkezi, Doktora). Necmettin Erbakan Üniversitesi.
- Özer, E., & Deniz, M. E. (2014). Üniversite öğrencilerinin psikolojik sağlamlık düzeylerinin duygusal zekâ açısından incelenmesi. *Elementary Education Online*, 13(4), 1240-1248.
- Öztörel, İ. (2018). *Psikolojik danışman adaylarının psikolojik sağlamlık, yaşam doyumu ve affetme düzeylerinin incelenmesi*. (YÖK Tez Merkezi, Yüksek Lisans). Yakın Doğu Üniversitesi.
- Öztürk, F. (2022). *Üniversite öğrencilerinin internet bağımlılığı ile psikolojik iyi oluş düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi*. (YÖK Tez Merkezi, Yüksek Lisans). Süleyman Demirel Üniversitesi.

- Prensky, M., (2001). Digital natives digital immigrants. <http://www.marcprensky.com/> (26.03.2023).
- Rutter, M. (1999). Resilience concepts and findings: Implications for family therapy. *Journal of Family Therapy*, 21, 119-144.
- Sağar, M. E. (2022). Ergenlerde duygu düzenleme, psikolojik sağlık ve okulda öznel iyi oluşun akıllı telefon bağımlılığı üzerindeki yordayıcı rolü. *Elektronik Sosyal Bilimler Dergisi*, 21(83), 926-944. <https://doi:10.17755/esosder.1036794>
- Sağar, M. E., & Sağar, S. (2022). Ergenlerde internet bağımlılığının yordayıcısı olarak psikolojik sağlık ve yaşam doyumu. *Uşak Üniversitesi Eğitim Araştırmaları Dergisi*, 8(2), 81-95. <https://doi:10.29065/usakead.1069202>
- Selçuk, O. C. (2019). *İnternet bağımlılığı için risk faktörleri: Öz düzenleme yetersizliği ve boş zaman can sıkıntısı*. (YÖK Tez Merkezi, Yüksek Lisans). Aydın Adnan Menderes Üniversitesi.
- Singh, A. K., & Singh, P. K. (2019). Digital addiction: A conceptual overview. *Library Philosophy and Practice (e-journal)*, 3538.
- Strayhorn, J. M. (2002). Self-control: Toward systematic training programs. *Journal of American Academy of Children and Adolescent Psychiatry*, 41(1), 17-27.
- Şar, A. H., & Işıklar, A. (2012). Adaptation of problem mobile phone use scale to Turkish. *Journal of Human Sciences*, 9(2), 264-275.
- Tabachnick, B. G., & Fidell, L. S. (2013). *Using multivariate statistics (sixth ed.)*. Pearson: Boston.
- Takao, M., Takahashi, S., & Kitamura, M. (2014). Addictive personality and problematic mobile phone use. *Cyber Psychology & Behavior*, 12(5), 501-507. <https://doi:10.1089=cpb.2009.0022>
- Tangney, J. P., Baumeister, R. F., & Boone, A. L. (2004). High self-control predicts good adjustment, less pathology, better grades, and interpersonal success. *Journal of Personality*, 72(2), 271-324.
- Tanyeri, E. (2016). *23 yaş ve üzeri heteroseksüel ve homoseksüel bireylerin erken dönem uyumsuz şemalarının ilişkilerde yükleme tarzları ve psikolojik sağlık üzerine etkisi*. (YÖK Tez Merkezi, Yüksek Lisans). Beykent Üniversitesi.
- Temel, F., Önürmen, O., & Köprü, M. (2014). Seçim kampanyalarında dijital araçlar ve internetin yeri: Üniversite öğrencilerine yönelik bir araştırma. *Global Media Journal: Turkish Edition*, 5(9), 322-337.
- Terzi, Ş. (2006). Kendini toparlama gücü ölçeğinin uyarlanması: Geçerlik ve güvenilirlik çalışmaları. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 3(26), 77-86.
- Toprak, H. (2014). *Ergenlerde mutluluk ve yaşam doyumunun yordayıcısı olarak psikolojik sağlık ve psikolojik ihtiyaç doyumu*. (YÖK Tez Merkezi, Yüksek Lisans). Sakarya Üniversitesi.

- Turgut, Ö. (2015). *Ergenlerin psikolojik sağlamlık düzeylerinin, önemli yaşam olayları, algılanan sosyal destek ve okul bağlılığı açısından incelenmesi*. (YÖK Tez Merkezi, Yüksek Lisans). Anadolu Üniversitesi.
- TÜİK (2023). Adrese dayalı nüfus kayıt sistemi sonuçları 2022. <https://data.tuik.gov.tr/Bulten/Index?p=Adrese-Dayali-Nufus-Kayit-Sistemi-Sonuclari-2022-49685> (03.09.2023).
- Uzdil, N. (2022). Sigara içen bireylerde nikotin bağımlılığı, psikolojik sağlamlık ve öz kontrol arasındaki ilişkinin incelenmesi. *5th International Congress of Multidisciplinary Studies in Medical Sciences*, Ankara.
- Yalçın-Çınar, Ç., & Mutlu, E. (2019). İnternet bağımlılığının benlik saygısı, dikkat, gelişmeleri kaçırma korkusu, yaşam doyumu ve kişilik özellikleri ile ilişkisi. *Bağımlılık Dergisi*, 20(3), 133-142.
- Yalçın, A. (2021). *Genç yetişkinlerde dijital bağımlılık düzeyleri ve aleksitimi ilişkisi*. (YÖK Tez Merkezi, Yüksek Lisans). İstanbul Gelişim Üniversitesi.
- Yanık, A., & Özçiçek, S. (2021). Akıllı telefon bağımlılığında sosyal medya ve oyunların etkilerini anlamak. *Uluslararası Halkbilimi Araştırmaları Dergisi*, 4(7), 177-192.
- Yengin, D. (2019). Teknoloji bağımlılığı olarak dijital bağımlılık. *Turkish Online Journal of Design Art and Communication*, 9(2), 130-144. <https://doi:10.7456/10902100/007>
- Yıldırım, B., Engin, E., & Yıldırım S. (2011). Alkol ve madde bağımlılarında yalnızlık ve etki eden faktörler. *Psikiyatri Hemşireliği Dergisi*, 2(1), 25-30.
- Yılmaz-Arslan, N. B. (2022). *Eylem kimlikleme düzeyi ile bireycilik-toplulukçuluk boyutlarının öz-kontrolü yordaması*. (YÖK Tez Merkezi, Yüksek Lisans). Aksaray Üniversitesi.
- Yılmaz İrmak, T. (2008). *Çocuk istismarı ve ihmalinin yaygınlığı ve dayanıklılıkla ilişkili faktörler*. (YÖK Tez Merkezi, Doktora). Ege Üniversitesi.
- Yılmaz, V., & İlhan-Dalbudak, Z. (2018). Aracı değişken etkisinin incelenmesi: Yüksek hızlı tren işletmeciliği üzerine bir uygulama. *Uluslararası Yönetim İktisat ve İşletme Dergisi*, 14(2), 517-534. <http://dx.doi.org/10.17130/ijmeb.2018239946>