



Received / Makale Geliş Tarihi 16.04.2024
Published / Yayınlanma Tarihi 30.06.2024
Volume (Issue) Cilt (Sayı) 8 (43)
pp / ss 804-812

Research Article / Araştırma Makalesi
10.5281/zenodo.12603847
Mail: editor@pejoss.com

Doç. Dr. Hüsamettin Çetin

<https://orcid.org/0000-0002-3450-8596>

Kırıkkale Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Fakültesi, Kırıkkale / TÜRKİYE
ROR Id: <https://ror.org/01zhwwf82>

Doç. Dr. Kübra Arslan

<https://orcid.org/0000-0003-4916-8317>

Kırıkkale Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Fakültesi, Kırıkkale / TÜRKİYE
ROR Id: <https://ror.org/01zhwwf82>

Dr. Öğr. Üyesi Ertuğrul Hatipoğlu

<https://orcid.org/0000-0003-2153-4039>

Gümüşhane Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Fakültesi, Gümüşhane / TÜRKİYE
ROR Id: <https://ror.org/00r9t7n55>

Genç Yetişkinlerde İnternet Bağımlılık Düzeyine Etki Eden Faktörlerin İncelenmesi

Investigation of Factors Affecting The Level of Internet Addiction in Young Adults

ÖZET

İnternetin dünya genelinde hızla yaygınlaşmaya ve endüstrileşmeye başlamasıyla internet bağımlılığı daha görünür hale gelmeye başlamıştır. Bu çalışmada genç yetişkinlerde internet bağımlılık düzeyine etki eden faktörlerin incelenmesi amaçlanmaktadır. Bu araştırma, nicel desende tarama modellerinden biri olan ilişkisel tarama türünde yapılmıştır. Çalışmada İnternet Bağımlılığı Ölçeği, Dijital Bağımlılık Ölçeği, Benliğin Farklılaşması Ölçeği ve Bilişsel Esneklik Envanteri ile sosyo-demografik bilgileri belirlemek amacıyla hazırlanan Kişisel Bilgi Formu kullanılmıştır. Araştırma verileri 329'u kadın, 83'ü erkek olmak üzere 412 genç yetişkin gönüllü katılımcıdan Google Forms aracılığıyla toplanmıştır. Araştırma sonuçları, genç yetişkinlerin internet bağımlılığı değeri ortalamanın altında, benliğin farklılaşma düzeyinin ve bilişsel esneklik düzeyinin yüksek olduğunu göstermektedir. Demografik değişkenler içerisinde cinsiyet; bilişsel esneklik ve benliğin farklılaşması ile internet bağımlılığı arasındaki korelasyon katsayıları anlamlıdır. Kadın katılımcıların arasında internet bağımlılığı ortalamaları erkeklere göre daha yüksektir. Buna karşın yaş faktörü ile değişkenler arasındaki korelasyon katsayıları anlamlı bulunmamıştır. Katılımcıların benlik farklılaşması düzeyi ile internet bağımlılığı düzeyleri arasında negatif yönlü ilişki vardır. Bilişsel esneklik ve benliğin farklılaşması düzeyleri istatistiksel olarak anlamlı düzeyde internet bağımlılığı toplam düzeyini yordamaktadır. Bilişsel esneklik ve benliğin farklılaşması düzeyleri internet bağımlılığı varyansın %12.2'sini açıklamaktadır. Bu çalışma bilişsel esneklik ve benliğin farklılaşması değişkenlerinin genç yetişkinlerin internet bağımlılığı düzeylerini ne kadar yordadığının incelenmesi ile sınırlıdır. Bu bağlamda gelecekte yapılacak çalışmalar ile internet bağımlılığı ile farklı değişkenler incelenmesi önerilmektedir.

Anahtar Kelimeler: Bağımlılık, internet bağımlılığı, genç yetişkinlik, bilişsel esneklik, benliğin farklılaşması.

ABSTRACT

Internet addiction has become more visible with the rapid spread and industrialisation of the Internet worldwide. This study aims to examine the factors affecting the level of internet addiction in young adults. This research was conducted in the relational screening type, which is one of the screening models in quantitative design. Internet Addiction Scale, Digital Addiction Scale, Differentiation of Self Scale, Cognitive Flexibility Inventory and Personal Information Form prepared to determine socio-demographic information were used in the study. The research data were collected from 412 young adult volunteer participants, 329 of whom were female and 83 of whom were male, through Google Forms. The results of the research show that the internet addiction value of young adults is below the average and the level of differentiation of the self and the level of cognitive flexibility are high. Among the demographic variables, the correlation coefficients between gender, cognitive flexibility and differentiation of self and internet addiction are significant. Internet addiction averages among female participants are higher than male participants. However, the correlation coefficients between the age factor and the variables were not significant. There is a negative relationship between the level of self-differentiation and internet addiction levels of the participants. Cognitive flexibility and differentiation of self levels predicted the total level of internet addiction at a statistically significant level. Cognitive flexibility and differentiation of self levels explain 12.2% of the variance of internet addiction. This study is limited to examining to what extent cognitive flexibility and differentiation of self variables predict internet addiction levels of young adults. In this context, it is recommended to examine different variables with internet addiction in future studies.

Keywords: Addiction, internet addiction, young adulthood, cognitive flexibility, differentiation of self.

1. GİRİŞ

İnternet bağımlılığına dair ilk tanım, 1995 yılında “internet bağımlılığı rahatsızlığı” adıyla psikiyatrist Ivan Goldberg tarafından yapılmıştır (Dalal & Basu, 2016). İnternet bağımlılığı; işle ilgili olmayan herhangi bir çevrimiçi etkinlikle ilgili zorlayıcı davranışlar olarak tanımlanmaktadır (Ognibene vd., 2019). İnternet bağımlılığı olarak genel bir çatı altında toplanan kavram, içinde bulunulan döneme ve kullanım amacına göre daha spesifik olarak farklı araştırmacılar tarafından farklı şekillerde adlandırılmaktadır. Örneğin; problemlerle internet kullanımı (Beard ve Wolf, 2001; Caplan, 2002; Ceyhan ve Ceyhan, 2008; Odacı ve Kalkan, 2010), sosyal medya bağımlılığı (Aşantugrul, 2020) ve akıllı telefon bağımlılığı (Özer, 2014) şeklindedir.

İnternet bağımlılığının dünya genelinde, özellikle Uzak Doğu ülkelerinde, hızla yaygınlaşmaya ve endüstrileşmeye başlamasıyla bu konu daha fazla görünür hale gelmeye başlamıştır (Ögel, 2021). İnternet bağımlılığı, literatürde bir davranışsal bağımlılık olarak ele alınsa da DSM-5 ve ICD-11’de henüz bir tanı kategorisi olarak tanımlanmamaktadır. Fakat internet bağımlılığıyla ilişkili olarak 2013 yılında DSM-5’te, 2018 yılında da ICD11’de internette oyun oynama bozukluğu tanımlanmıştır (Lopez-Fernandez ve Kuss, 2020).

İnternet bağımlılığının henüz bir tanı kategorisi olarak tanımlanmamasının nedeni ise kavrama ilişkin belirsizliklerdir (Murali ve George, 2007). Buna rağmen internet bağımlılığına dair tanı ölçütleri ilk kez 1998 yılında Kimberly S. Young tarafından ileri sürülmüştür (Young, 1998). Sekiz maddeden oluşan tanı ölçütleri ise şunlardır (Şenormancı vd., 2010):

1. İnternet ile ilgili aşırı zihinsel uğraş (sürekli olarak interneti düşünme, internette yapılan aktivitelerin hayalini kurma, internette yapılması planlanan bir sonraki etkinliği düşünme vb.)
2. İstenilen keyfi almak için giderek daha fazla oranda internet kullanma gereksinmesi duyma
3. İnternet kullanımını kontrol etme, azaltma ya da tamamen bırakmaya yönelik başarısız girişimlerin olması
4. İnternet kullanımının azaltılması ya da tamamen kesilmesi durumunda huzursuzluk, çökkünlük veya kızgınlık hissedilmesi
5. Başlangıçta planlanandan daha uzun süre internette kalma
6. Başkalarına (aile, arkadaşlar, terapist vb.) internette kalma süresi ile ilgili yalan söyleme
7. İnterneti sorunlardan kaçmak veya olumsuz duygulardan (örn., çaresizlik, suçluluk, çökkünlük, kaygı) uzaklaşmak için kullanma
8. Aşırı internet kullanımı nedeniyle aile, okul, iş ve arkadaş çevresiyle sorunlar yaşama, eğitim veya kariyer ile ilgili bir fırsatı tehlikeye atma ya da kaybetme

Young’a göre bir kişiye internet bağımlılığı tanısı konulabilmesi için bu sekiz ölçütten beşinin karşılanması yeterlidir (Young, 1998). Fakat Beard ve Wolf, (2001) internet bağımlılığı tanısı için en az altı ölçütün karşılanması gerektiğini önermektedir. Bu öneriye göre, tanı için ilk beş ölçütün tamamı karşılanmalı ve ek olarak son üç ölçütten en az biri daha karşılanmalıdır. Çünkü ilk beş ölçüt, kişinin günlük işlevinde herhangi bir bozulma olmadan karşılanabilirken; son üç ölçüt, patolojik internet kullanıcısının başa çıkma becerilerini, psikolojik işlevini ve yaşamında başkalarıyla kurduğu etkileşimleri etkilemektedir.

Günümüzde internetin günlük yaşam içinde kullanımı hızla artmaktadır. 2021 yılında Türkiye’de evden internet erişim oranı %92’ye çıkarken 6-15 yaş aralığındaki bireylerin internet kullanım oranı ise %82,7’ye yükselmiştir (TÜİK, 2021’a, 2021b). İnternetin yaygınlığı ve ilgi çekici içeriği bazı bireylerde internet kullanmaya yönelik karşı koyulamaz bir istek uyandırmıştır (Block, 2008)

Bilişsel esneklik kavramı öncelikle Spiro ve Jeng (1990) tarafından “bireyin değişen durumlardan kaynaklı taleplere uygun tepki verebilme konusunda sahip olduğu bilgilerini spontane olarak yeniden yapılandırabilme yeteneği” olarak tanımlanmıştır. Martin ve diğerlerine (1998) göre, günlük yaşamlarında esneklik gösteren bireyler yalnızca kendi günlük yaşamlarında, bir durumda ve yalnızca belli bir zamanda esnek olmazlar. Bu ise bilişsel esnekliğin genel bir durum olabileceğini göstermektedir. Martin ve Anderson’a (1998) göre bilişsel esneklik, (i) herhangi bir durumla ilgili olarak bireyin alternatif çözüm yollarının ve seçeneklerin farkında olması, (ii) yeni durumlara karşı esnek olması ve (iii) bu durumlarda kendisini yetkin olarak hissetmesidir. Bilişsel esnekliğin temelinde alternatiflerin farkında olma ve bu alternatifleri kontrol edebilme konusunda bireyin kendisine güven duyması vardır. Bilişsel esnekliğe sahip

bireyler insanlarla ilişkilerinde alternatif yolları değerlendirebilmekte ve sosyal durumlara uyum sağlamakta daha başarılı olabilmektedir (Maltby vd., 1998; Martin ve Anderson, 1998).

Benliğin farklılaşması bireyin toplumdan ya da ailesinden uzaklaşması gibi olumsuz bir anlam içermemektedir. Bowen'ın (1985) kuramında, benliğin farklılaşmasıyla anlatılmak istenen bireyin ailesinden kopması değil, aksine bireyin ailesine aidiyet duygusunu kaybetmeden, ailesiyle birliktelik içinde tamamladığı bir süreç olarak tanımlanmaktadır. Başka bir anlatımla benliğin farklılaşması bireyin aile bağlarıyla bireyselliği arasında bir denge oluşturmasıdır. Benliği farklılaşma düzeyi yüksek olan kişilerin, toplumsal ve kişilerarası ilişkilerinde sakin kalabildikleri ve esnek davranabildikleri; farklılaşma düzeyi düşük kişilerin ise duygularla boğulmuş ve stres düzeyi yüksek kişiler olduğu bilinmektedir (Lampis vd., 2017).

Bu çalışmanın amacı; genç yetişkinlerde internet bağımlılık düzeyine etki eden faktörleri ortaya konması ve bu konuda farkındalık oluşturulmasıdır.

2. YÖNTEM

Bu araştırma genç yetişkinler arasında bilişsel esneklik ve benliğin farklılaşma düzeyinin internet bağımlılığını yordayıp yordamadığını belirlemek amacıyla gerçekleştirilmiş olup araştırmada ilişkisel desen kullanılmıştır. İlişkisel araştırma, karmaşık yapıya sahip insan davranışını açıklamayı amaçlayan olgular için kullanılan bir araştırma tarzıdır. Bu şekilde davranış kalıpları ile davranışı etkileyen değişkenler arasındaki ilişkiler açıklanmaktadır (Fraenkel vd., 2012). İlişkisel araştırma iki veya daha fazla değişkeni araştırabildiğinden, üç önemli uygulamaya izin verir: (i) değişkenler arasındaki ilişkileri değerlendirmek, (ii) değişkenler arasındaki tutarlılığı değerlendirmek ve (iii) tahminlerde bulunmak (Ary vd., 2010). Bu şekilde ilişkisel araştırma iki önemli amaca ulaşma olanağını sağlar: (i) önemli kabul edilen insan davranışını açıklamak ve (ii) insan davranışının olası sonuçlarını tahmin etmek (Fraenkel vd., 2012).

Katılımcıların sosyodemografik özellikleri Tablo 1'de sunulmaktadır (n = 412). Katılımcıların ortalama yaşı 20,30 (SS = 1,83), aralığı 18 ila 30 yaş arasındadır. Katılımcıların çoğunluğunu kadın (%79,9), lisans ve üzeri eğitim düzeyine sahip (%95,9), şehir merkezinde yaşamaktadır (%71,8).

Tablo 1. Katılımcıların Sosyo-Demografik Özellikleri (n = 412)

Değişkenler	n	%
<i>Cinsiyet</i>		
Kadın	329	79.9
Erkek	83	20.1
<i>Yaş ortalaması (standart sapma); range</i>	20.30 (1.83); 18-30	
<i>Eğitim düzeyi</i>		
Lise	17	4.1
Üniversite ve üzeri	395	95.9
<i>Yaşanılan yer</i>		
Şehir merkezi	296	71.8
İlçe	98	23.8
Köy	18	4.4
<i>Dijital medya araçlarını kullanıyor mu</i>		
Evet	410	99.5
Hayır	2	0.5
<i>İnternette uzun zaman geçiriyor mu</i>		
Evet	360	87.4
Hayır	52	12.6
<i>Dijital medya kullanım amacı</i>		
1,00	255	61.9
2,00	51	12.4
3,00	106	25.7
<i>İnternet kullanıyor mu</i>		
Evet	412	100
Hayır	0	0

2.1. Veri Toplama Araçları

Kişisel Bilgi Formu

Araştırmacılar tarafından hazırlanan kişisel bilgi formunda katılımcıların yaşı, cinsiyeti, eğitim durumu, yerleşim birimi, dijital medya aracı kullanma durumu gibi sorular sorulmuştur.

İnternet Bağımlılığı Ölçeği

İnternet Bağımlılığı Ölçeği, Hahn ve Jerusalem tarafından tasarlanmış olup Şahin ve Korkmaz (2011) tarafından da Türkçeye uyarlanmıştır. Toplam 19 madde ve üç faktörden (boyut) oluşan ölçeğin "Kontrol

Kaybı” boyutunda 7, “Online Kalma İsteği” boyutunda 4, “Sosyal İlişkilerde Olumsuzluk” boyutunda ise 8 madde bulunmaktadır. Boyutlarda yer alan maddeler; Her zaman (5), Genellikle (4), Bazen (3), Nadiren (2), Hiçbir zaman (1) şeklinde ölçeklendirilmiştir.

Doğrulamalı faktör analizi sonucunda uyum iyiliği değerleri [χ^2 (d=149, N=468)=580,17, $p<.01$, RMSEA=0.079, S-RMR=0.045, GFI=0.90 AGFI=0.85, CFI= 0.97, NNFI=0.96, IFI=0.95] olarak bulunmuştur. Boyutların Cronbach Alpha değerlerinin 0.887 ile 0.926 arasında değiştiği, ölçeğin genelinde ise bu değer 0.858 olduğu görülmüştür (Şahin ve Korkmaz, 2011). Bu araştırmada ise, boyutların Cronbach Alpha değerleri 0.866 ile 0.890 arasında, ölçeğin genelinde ise 0.933 olarak hesaplanmıştır.

Bilişsel Esneklik Envanteri

Bilişsel Esneklik Envanteri, Dennis ve diğerleri (2010) tarafından kişilerin belirli olaylar ve durumlar sonucunda bilişsel esneklik düzeylerini belirlemek amacıyla geliştirilmiştir. Türkçe formunun geçerlik ve güvenilirliği Sapmaz ve Doğan (2013) tarafından yapılmıştır. Yapı geçerliliği, ölçüt geçerliliği, Cronbach alfa iç katsayısı ve test-tekrar test güvenilirlik katsayısı incelenmiştir. DFA sonucunda ölçeğin iki faktörlü yapısı doğrulanmış ve uyum indeksleri ($X^2/sd = 2,44$, RMSEA = .054, RMR = .052, GFI = .92, AGFI = .90, NFI = .96, CFI = .98, IFI = .98, RFI = .95) kabul edilebilir düzeydedir. Faktör analizi sonuçları ölçeğin alternatifler ve kontrol olmak üzere iki faktörlü bir yapıya sahip olduğunu göstermiştir. Cronbach alfa güvenilirlik katsayısı ölçeğin tamamı için 0,90, "alternatifler" alt boyutu için 0,90 ve "kontrol" alt boyutu için 0,84'tür. Test-tekrar test güvenilirlik katsayısı tam ölçek için .75; alternatifler alt boyutu için .78; 'kontrol' alt boyutu ise .73 olarak bulunmuştur. Bilişsel Esneklik Envanteri 20 maddeden oluşmaktadır. Bilişsel Esneklik Envanteri 5'li Likert tipi bir ölçek olup aşağıdaki şekilde puanlanmaktadır: Hiç uygun değil (1), Uygun değil (2), Biraz uygun (3), Uygun (4) ve Tamamen uygun (5). Madde 2, 4, 7, 9, 11 ve 17 ters kodlanmıştır. Yüksek puanlar daha yüksek bilişsel esnekliğe işaret etmektedir. Bu araştırmada ölçeğin Cronbach Alpha katsayısı ölçeğin tamamı için 0.70 olarak hesaplanmıştır, “kontrol” alt boyutu için 0.81, “alternatifler” alt boyutu için 0.71'tir.

Benliğin Farklılaşması

Ölçeğin kısa formunun Türkçeye uyarlanması Sarıkaya ve diğerleri (2018) tarafından yapılmıştır. Ölçek toplam puanı ters maddeler kodlandıktan sonra tüm maddelerin puanları toplanarak hesaplanmaktadır. Ölçek toplam puanının yüksek olması benliğin farklılaşma düzeyinin yüksek olduğunu göstermektedir. Ölçek 4 alt boyuttan oluşmaktadır. Ben pozisyonu alma, duygusal tepkisellik, duygusal kopma ve iç içe geçme olarak isimlendirilen 4 alt ölçek puanı bağımsız olarak hesaplanabilmektedir. Uyarlama çalışmaları 20-64 yaş aralığındaki yetişkinlerle yürütülmüştür ($\bar{x} = 30.69$, $ss = 9.56$). Ölçeğin uyarlama çalışmaları sırasında yapı geçerliliği, uyum geçerliliği ve güvenilirlik analizleri yapılmıştır. Çalışma sonucunda benliğin farklılaşma ölçeği kısa formu dört alt ölçekli yapısı doğrulanmıştır. Bu araştırmada ölçeğin Cronbach Alpha katsayısı ölçeğin tamamı için 0.75 olarak hesaplanmıştır.

2.2. Veri toplama süreci

Araştırmada Kırıkkale Üniversitesi Girişimsel Olmayan Etik Kurulundan (Karar Tarihi: 10.01.2024; Toplantı: 01; Karar No: 2024.01.12) etik kurul onayı alınmıştır. Veriler 2023-2024 eğitim-öğretim yılı güz döneminde toplanmıştır. Veri toplama araçları gerekli açıklamalar eklenerek internet ortamına aktarılmıştır. Veriler gönüllü katılımcılardan Google Formlar aracılığıyla toplanmıştır. Katılımcılara gönüllülüğün esas olduğu ve istedikleri zaman çalışmayı bırakabilecekleri bildirilmiştir. Detaylı bilgi isteyen katılımcılara e-posta adresi verilmiştir. Ölçeklerin doldurulması katılımcıların 15-20 dakikasını almıştır.

2.3. Veri Analizi

Veri analizi SPSS versiyon 22 kullanılarak gerçekleştirilmiştir. Tanımlayıcı sonuçlar sayılar, yüzdeler, ortalamalar ve standart sapmalar kullanılarak sunulmuştur. Değişkenler arasındaki korelasyonları belirlemek, korelasyonların derecesini ve yönünü ifade etmek ve ölçek puanlarını analiz etmek için Pearson korelasyon katsayısı kullanılmıştır. Bağımsız değişkenlerin bağımlı değişkenler üzerindeki etkilerini yorumlama kapasitesini değerlendirmek, yani hangi değişkenin internet bağımlılığı üzerinde en büyük etkiye sahip olduğunu bulmak için çoklu doğrusal regresyon analizi gerçekleştirilmiştir.

3. BULGULAR

Araştırma sonuçlarına göre genç yetişkinlerin internet bağımlılığı ortalama ve standart sapma değeri 35.81 ± 10.76 ' idi. Katılımcıların benliliğin farklılaşması ortalama puanı 63.09 ± 5.27 ' idi. Benliğin farklılaşması puanı ise 29-115 arasında ortalama 73.81 ± 14.02 ' dir (bkz. Tablo 2). Buna göre araştırma, genç yetişkinlerin internet bağımlılığı değeri ortalamasının altında, benliğin farklılaşma düzeyinin ve bilişsel esneklik düzeyinin yüksek olduğunu göstermektedir.

Tablo 2. Katılımcıların İnternet Bağımlılığı Ölçeği, Bilişsel Esneklik Envanteri, Benliğin Farklılaşması Ölçeğinden aldıkları puan ortalamaları (n = 412)

	Ort	SS	Range	Min.	Max.
<i>İnternet Bağımlılığı</i>					
Kontrol kaybı	14,87	4,58	21	7	28
Tolerans geliştirme	8,86	3,24	12	4	16
Sosyal ilişkilerde olumsuzluk	12,07	4,47	22	8	30
İnternet bağımlılığı	35,81	10,76	55	19	74
<i>Bilişsel Esneklik</i>					
Alternatifler	47,96	5,46	42	24	66
Kontrol	15,13	1,89	12	10	22
Bilişsel esneklik	63,09	5,27	32	45	77
<i>Benliğin Farklılaşması</i>					
Ben pozisyonu alma	23,80	6,11	30	6	36
Duygusal tepkisellik	21,63	5,61	30	6	36
İç içe geçme	18,51	5,26	25	5	30
Duygusal kopma	9,86	3,31	15	3	18
Benliğin Farklılaşması	73,81	14,02	86	29	115

Sosyodemografik değişkenler, internet bağımlılığı, bilişsel esneklik ve benliğin farklılaşması arasındaki korelasyon katsayıları Tablo 3'te sunulmaktadır. Demografik değişkenler içerisinde cinsiyet; bilişsel esneklik ve benliğin farklılaşması ile internet bağımlılığı arasındaki korelasyon katsayıları anlamlıdır. Buna karşın yaş faktörü ile değişkenler arasındaki korelasyon katsayıları anlamlı bulunmamıştır. Kadın katılımcıların arasında internet bağımlılığı ortalamaları erkeklere göre daha yüksektir. Günüş (2009) yaptığı çalışmada cinsiyet değişkeni ile internet bağımlılık durumları arasında ilişki tespit etmiş, erkeklerin bağımlılık düzeylerinin daha yüksek olduğunu bulunmuştur. Ayas ve Horzum (2013, 52) yaptıkları çalışmada öğrencilerin internet bağımlılığı düzeylerinde cinsiyet değişkenine göre fark olmadığını bulunmuşlardır.

Katılımcıların internet bağımlılığı düzeyi ile bilişsel esneklik puanları arasında pozitif yönlü ilişki vardır ($r= 0.253$ $p<0.01$). Alanyazın incelendiğinde bu çalışmadan farklı olarak üniversite öğrencileri üzerinde gerçekleştirilen bir çalışmada üniversite öğrencilerinin internet bağımlılığını birinci sırada bilişsel esneklik değişkeninin anlamlı düzeyde yordadığı ve aralarında negatif yönde anlamlı düzeyde bir ilişkinin olduğu tespit edilmiştir. Bu sonuç doğrultusunda alan yazın incelendiğinde Şenyiğit ve Kıran (2018) tarafından gerçekleştirilen çalışmada da öğrencilerin bilişsel esneklik düzeyi arttıkça internet bağımlılığı düzeylerinin azaldığı sonucuna ulaşılmıştır. Sapmaz ve Doğan (2013) yüksek düzeyde bilişsel esnekliğe sahip olan bireylerin kendi başlarına karar alabilme becerisine, yüksek benlik saygısına, olaylara farklı açılardan bakabilmeye sahip olduklarını ve ayrıca içten denetimli olan, depresyon düzeyi düşük ve iyimser kişiler olduklarını ifade etmişlerdir.

Katılımcıların benlik farklılaşması düzeyi ile internet bağımlılığı düzeyleri arasında negatif yönlü ilişki vardır ($r=-0.340$, $p<0.01$). Benliğin farklılaşması ile ilgili araştırmalar genel olarak değerlendirildiğinde özellikle Türkiye'de, üniversite öğrencileri ve evli çiftlerle yapılan çalışmalara rastlanmıştır. Bu çalışmalarda kaygı, depresyon, sürekli kaygı gibi değişkenlerle olumsuz yönde; çift uyumu, özgecilik, iyi oluş, ilişkisel özgünlük, aile işlevselliği gibi psikolojik değişkenlerle benliğin farklılaşması arasında olumlu yönde ilişkiler bulunmuştur. Diğer kültürlerdeki çalışmalarda da benzer olarak stres düzeyi, kaygı, depresyon, yakınlıktan korkma, bağımlılık, kişiler arası çatışma gibi değişkenlerle negatif olarak bulgulanmıştır (Atalay, 2021).

Tablo 3. Katılımcıların Sosyo demografik özellikleri, İnternet Bağımlılığı Ölçeği, Bilişsel Esneklik Envanteri, Benliğin Farklılaşması Ölçeği arasındaki korelasyon (n = 412)

Değişkenler	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
Yaş (1)	1	,070	,038	,060	,016	,038	-,018	,098*	,018	-,137**	,063	,000	,085	,005
Cinsiyet (2)		1	,136**	,095	,024	,099*	,089	,005	,095	-,139**	-,186**	-,202**	-,145**	-,248**
Kontrol kaybı (3)			1	,767**	,614**	,911**	,210**	-,031	,212**	-,120*	-,302**	-,334**	-,077	-,303**
Tolerans geliştirme (4)				1	,660**	,895**	,213**	,045	,245**	-,155**	-,269**	-,340**	-,080	-,308**
Sosyal ilişkilerde olumsuzluk (5)					1	,847**	,185**	,051	,229**	-,187**	-,282**	-,272**	-,063	-,292**
İnternet bağımlılığı (6)						1	,226**	,019	,253**	-,171**	-,324**	-,356**	-,084	-,340**
Alternatifler (7)							1	-,272**	,916**	,037	-,492**	-,459**	-,237**	-,420**
Kontrol (8)								1	,129**	-,438**	,019	,025	,193**	-,068
Bilişsel esneklik (9)									1	-,159**	-,512**	-,476**	-,167**	-,478**
Ben pozisyonu alma (10)										1	,164**	,221**	-,191**	,430**
Duygusal tepkisellik (11)											1	,742**	,442**	,854**
İç içe geçme (12)												1	,318**	,837**
Duygusal kopma (13)													1	,596**
Benliğin Farklılaşması (14)														1

* $p < 0.05$; ** $p < 0.01$.**Tablo 4.** Çoklu Regresyon Analizi

	Kontrol kaybı			Tolerans geliştirme			Sosyal ilişkilerde olumsuzluk			İnternet Bağımlılığı		
	B	SE B	β	B	SE B	β	B	SE B	β	B	SE B	β
Toplam	2.383	.0509		1.891	0.536		1.500	0.449		1.980	0.434	
Bilişsel Esneklik	0.207	.0127	0.087	0.320	0.134	0.127*	0.242	0.112	0.116*	0.241	0.108	0.117*
Benliğin Farklılaşması	-0.247	.0050	-0.262**	-0.247	0.053	-0.247**	-0.197	0.044	-0.237**	-0.232	0.043	-0.284**

Not: n: 412. * $p < 0.05$, ** $p < 0.001$

Yapılan çoklu lineer regresyon analizi sonuçlarına göre; İnternet bağımlılığı alt boyutlarından kontrolü kaybetme hissini sadece benliğin farklılaşması anlamlı olarak yordamaktadır $F(2, 409) = 22.171$, $p < .0005$. Öte yandan Tolerans geliştirme alt boyutu $F(2, 409) = 24.614$, $p < .0005$ ile sosyal ilişkilerde olumsuz sonuçlar alt boyutunu $F(2, 409) = 21.573$, $p < .0005$ hem bilişsel esneklik hem de benliğin farklılaşması anlamlı olarak yordamaktadır. Bilişsel esneklik ve benliğin farklılaşması düzeyleri istatistiksel olarak anlamlı düzeyde internet bağımlılığını toplam düzeyini yordamaktadır, $F(2, 409) = 29.575$, $p < .0005$. Bilişsel esneklik ve benliğin farklılaşması düzeyleri internet varyansın %12.2'sini açıklamaktadır.

Etkileşimin yönünü değerlendirmek için değişkenler arasındaki standartlaştırılmış katsayılar (β) da incelenmiştir. Sonuçlara göre; yüksek bilişsel esneklik puanı ($\beta = 0.117$) daha yüksek internet bağımlılık puanı ile ilişkiliyken, benliğin farklılaşması puanlarının yükselmesi düşük internet bağımlılık düzeyi puanı ile ilişkilidir ($\beta = -0.284$). Modeldeki çoklu değişkenlerin katılımcıların internet bağımlılık düzeylerine bireysel katkıları Tablo 4'te verilmiştir.

Alanyazın incelendiğinde internet bağımlılığının kişilerarası ilişkilerde bilişsel çarpıtmalar (Kalkan, 2012; Şahan ve Eraslan Çapan, 2017) ve kişilik özellikleri (Durak Batıgün ve Kılıç, 2011; Chang vd., 2019) gibi değişkenler ile ilişkili olduğu belirlenmiştir. Ateş ve Sağar (2021) çalışmasında, üniversite öğrencilerinin internet bağımlılıklarını birinci sırada “bilişsel esneklik”, ikinci sırada “duygu düzenleme becerileri” değişkenlerinin anlamlı düzeyde yordadığını belirtmiştir.

4. SONUÇ VE DEĞERLENDİRME

Araştırmaya katılan genç yetişkinlerin 329'u kadın, 83'ü erkek, ortalama yaşı 20,30'dır. Katılımcıların çoğunluğu lisans ve üzeri eğitim düzeyine sahip ve şehir merkezinde yaşamaktadır.

Araştırma sonuçları, genç yetişkinlerin internet bağımlılığı değeri ortalamanın altında, benliğin farklılaşma düzeyinin ve bilişsel esneklik düzeyinin yüksek olduğunu göstermektedir. Demografik değişkenler içerisinde cinsiyet; bilişsel esneklik ve benliğin farklılaşması ile internet bağımlılığı arasındaki korelasyon katsayıları anlamlıdır. Kadın katılımcıların arasında internet bağımlılığı ortalamaları erkeklere göre daha yüksektir. Buna karşın yaş faktörü ile değişkenler arasındaki korelasyon katsayıları anlamlı bulunmamıştır.

Katılımcıların internet bağımlılığı düzeyi ile bilişsel esneklik puanları arasında pozitif yönlü ilişki vardır. Katılımcıların benlik farklılaşması düzeyi ile internet bağımlılığı düzeyleri arasında negatif yönlü ilişki vardır. Bilişsel esneklik ve benliğin farklılaşması düzeyleri istatistiksel olarak anlamlı düzeyde internet bağımlılığını toplam düzeyini yordamaktadır.

Bu çalışmanın araştırma grubu genç yetişkinler ile sınırlıdır. Bu bağlamda başka bir çalışmada farklı araştırma grupları (ergenler vb.) ile yürütülebilir. Ayrıca bu çalışma bilişsel esneklik ve benliğin farklılaşması değişkenlerinin genç yetişkinlerin internet bağımlılığı düzeylerini ne kadar yordadığının incelenmesi ile sınırlıdır. Bu noktada yapılacak çalışmalar ile internet bağımlılığı ile farklı değişkenler incelenebilir.

KAYNAKÇA

- Ary, D., Jacobs, L. C., & Sorensen, C. (2010). *Introduction to research in education* (8th edition). Cengage Learning.
- Aşantugrul, N. (2020). *Bilişsel-davranışçı yaklaşıma dayalı psikoeğitim programının ergenlerin sosyal medya bağımlılık düzeylerine etkisi* [Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi]. On Dokuz Mayıs Üniversitesi.
- Atalay, F. (2021). *Üniversite öğrencilerinde benliğin farklılaşması* [Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi]. Hacettepe Üniversitesi.
- Ateş, B. ve Sağar, M. E. (2021). Üniversite öğrencilerinde bilişsel esneklik ve duygu düzenleme becerilerinin internet bağımlılığı üzerindeki yordayıcı rolü. *Uşak Üniversitesi Eğitim Araştırmaları Dergisi*, 7(1), 87-102.
- Ayas, T. ve Horzum, M. B. (2013). İlköğretim öğrencilerinin internet bağımlılığı ve aile internet tutumu. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 4 (39), 46-57.
- Beard, K.W.& Wolf, E.M. (2001). Modification in the proposed diagnostic criteria for Internet addiction. *Cyberpsychol Behav*, 4(3), 377-383.
- Block, J. J. (2008). Issues for the DSM-V: Internet addiction. *The American Journal of Psychiatry*, 165, 306-307. doi:10.1176/app.ajp.2007.07101556.
- Caplan, S. E. (2005). A social skill account of problematic Internet use. *Journal of Communication*, 55(4), 721-736
- Ceyhan, A. A. ve Ceyhan, E. (2008). Loneliness, depression, and computer self-efficacy as predictors of problematic Internet use. *Cyber Psychology & Behavior*. 11(6), 699-701.
- Chang, Y.-H., Lee, Y.-T., & Hsieh, S. (2019). Internet interpersonal connection mediates the association between personality and internet addiction. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 16(19), 3537- 3547. doi:10.3390/ijerph16193537.
- Dalal P.K. & Basu D. (2016). Twenty years of internet addiction, Quo Vadis. *Indian J Psychiatry*, 58(1), 6-11.
- Dennis, J. P. & Wal, J. S. V. (2010). The cognitive flexibility inventory: Instrument development and estimates of reliability and validity. *Cognitive Therapy and Research*, 34 (3), 241-253.
- Durak Batıgün, A., & Kılıç, N. (2011). İnternet bağımlılığı ile kişilik özellikleri, sosyal destek, psikolojik belirtiler ve bazı sosyo-demografik değişkenler arasındaki ilişkiler. *Türk Psikoloji Dergisi*, 26(67), 1-10.

- Fraenkel, J. R., Wallen, N. E., & Hyun, H. H. (2012). *How to design and evaluate research in education*. McGraw-Hill Publishing.
- Günüç, S. (2009). *İnternet bağımlılık ölçeğinin geliştirilmesi ve bazı demografik değişkenler ile internet bağımlılığı arasındaki ilişkinin incelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi, Yüzüncü Yıl Üniversitesi.
- Kalkan, M. (2012). Predictiveness of interpersonal cognitive distortions on university students' problematic internet use. *Children and Youth Services Review*, 34(7), 1305–1308. <https://doi.org/10.1016/j.chilyouth.2012.03.003>.
- Lampis, J., Cataudella, S., Busonera, A., & Skowron, E. A. (2017). The role of differentiation of self and dyadic adjustment in predicting codependency. *Contemporary Family Therapy*, 39(1), 62-72.
- Lopez-Fernandez, O. & Kuss, DJ. (2020). Preventing harmful internet use-related addiction problems in Europe: A literature review and policy options. *Int J Environ Res Public Health*, 17(11), 3797.
- Martin, M. M. & Anderson, C.M. (1998). Communication traits: A cross-generational investigation. *Communication Research Reports*, 13, 58-67.
- Martin, M. M., Anderson, C. M. & Thweatt, K. S. (1998). Aggressive communication traits and their relationship with the cognitive flexibility scale and the communication flexibility scale. *Journal of Social Behavior and Personality*, 13(3), 34-45.
- Bowen, M. (1985). *Family therapy in clinical practice*. Jason Aronson.
- Murali, V. & George, S. (2007). Lost online: An overview of internet addiction. *Adv Psychiatr Treat*, 13(1), 24-30.
- Odacı, H. ve Kalkan, M. (2010). Problematic internet use, loneliness and dating anxiety among young adult university students. *Computers & Education*, 55(3), 1091- 1097
- Ognibene, D., Fiore, V. G. & Gu, X. (2019). Addiction beyond pharmacological effects: The role of environment complexity and bounded rationality. *Neural Network Classes*, 116, 269–78. doi:10.1016/j.neunet.2019.04.022.
- Ögel K. (2021). İnternet bağımlılığı: Genel bir bakış. *Davranışsal Bağımlılıklar Temel Başvuru Kitabı içinde*. (s.159–165).
- Özer, I. (2014). *Facebook addiction, intensive social networking site use, multitasking, and academic performance among university students in the united states, Europe, and Turkey: a multigroup structural equation modeling approach*. [Unpublished Doctoral Dissertation]. Kent State University.
- Sapmaz, F. ve Doğan, T. (2013). Bilişsel esnekliğin değerlendirilmesi: Bilişsel Esneklik Envanteri Türkçe versiyonunun geçerlik ve güvenirlik çalışmaları. *Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Fakültesi Dergisi*, 46(1), 143-161.
- Sarıkaya, Y., Boyacı, M., İlhan, T., ve Aldemir, A. (2018). Adaptation of the differentiation of self inventory short form (DSI-SF) to Turkish: Validity and reliability study. *Bartın Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 7(2), 365-380. <http://dx.doi.org/10.14686/buefad.364196>.
- Spiro, R. J. & Jehng, J. C. (1990). Cognitive flexibility and hypertext: Theory and technology for the nonlinear and multidimensional traversal of complex subject matter. In Nix, D. and Spiro, R. J., (Eds.), *Cognition, education, and multimedia: Exploring ideas in high technology* (pp: 163-205). Hillsdale, NJ.
- Şahan, M. ve Eraslan Çapan, B. (2017). Ergenlerin problemleri internet kullanımında kişilerarası ilişkilerle ilgili bilişsel çarpıtmaların ve sosyal kaygının rolü. *Ege Eğitim Dergisi*, 18(2), 887-913. <https://doi.org/10.12984/egeefd.336391>.
- Şahin, C. ve Korkmaz, Ö. (2011). İnternet Bağımlılığı Ölçeğinin Türkçe'ye uyarlanması. *Selçuk Üniversitesi Ahmet Keleşoğlu Eğitim Fakültesi Dergisi*, 32, 101-115.
- Şenormancı, Ö., Konkan, R. ve Sungur, M.Z. (2010). İnternet bağımlılığı ve bilişsel davranışçı terapisi. *Anadolu Psikiyatri Dergisi*, 11, 261–268.
- Şenyiğit, A. ve Kıran, B. (2018). Investigation of problematic internet use according to cognitive flexibility levels of high school students. *International Journal of Eurasia Social Sciences*, 10(35), 367-384.

- Türkiye İstatistik Kurumu [TÜİK]. (2021a). Hanehalkı bilişim teknolojileri (bt) kullanım araştırması. [https://data.tuik.gov.tr/Bulten/Index?p=HanehalkiBilisim-Teknolojileri-\(BT\)-Kullanım-Arastirmasi-2021-37437](https://data.tuik.gov.tr/Bulten/Index?p=HanehalkiBilisim-Teknolojileri-(BT)-Kullanım-Arastirmasi-2021-37437)
- Türkiye İstatistik Kurumu [TÜİK]. (2021b). Çocuklarda bilişim teknolojileri kullanım araştırması. <https://data.tuik.gov.tr/Bulten/Index?p=Cocuklarda-BilisimTeknolojileri-KullanımArastirmasi-2021-41132>
- Young, K.S. (1998). Internet addiction: The emergence of a new clinical disorder. *Cyberpsychol Behav*, 1(3), 237–244.