

## Genişletilmiş Özet

### Genç Yetişkinlerde Psikolojik Sağlamlık ve İnternet Bağımlılığı Arasındaki İlişki: Öz Kontrolün Aracı Rolü

#### Giriş

Psikolojik sağlamlık, olumsuz durumların üstesinden gelme ve zorluklara uyum sağlama kapasitesi veya yeteneğini ifade eder. Bireyler olumsuz durumlarla karşı karşıya kaldıklarında, psikolojik sağlamlığı yüksek olan kişiler, hayal kırıklıklarının üstesinden gelmek için sürekli olarak olumlu bir şekilde hareket etme eğilimindedir. Sağlamlığı düşük olanlar ise yoğun baskı karşısında uyum sağlayamazlar. İnternet bağımlılığı genel olarak bireyin internet kullanımını kontrol edememesi olarak tanımlanabilir ve bireyin günlük hayattaki işlevleri üzerinde olumsuz etkileri bulunmaktadır. Psikolojik sağlamlık ile internet bağımlılığı arasındaki ilişkiyi inceleyen birçok araştırma, psikolojik sağlamlığı yüksek olan bireylerin zararlı deneyimlerden daha az etkilendikleri ve bu nedenle internete daha az ilgi gösterdikleri sonucuna varmıştır. Öz-kontrol ise değerlere, ahlaki ve sosyal beklentilere uyum sağlamak ve uzun vadeli hedeflere ulaşmak için bireyin kendi tepkilerini değiştirme kapasitesini ifade eder. Öz-kontrolü düşük olan bireyler internet bağımlılığına yatkındır. Literatürde, psikolojik sağlamlık, öz-kontrol ve internet bağımlılığını ayrı ayrı inceleyen çalışmalar olmakla birlikte, psikolojik sağlamlık ve öz-kontrolün internet bağımlılığı üzerindeki etkisini ele alan bir çalışma bulunmamaktadır. Dünyada ve Türkiye’de artan internet bağımlılığı oranı göz önünde bulundurulduğunda, bu ilişkinin incelenmesi bağımlılığın nasıl önlenebileceğini veya sonuçlarıyla nasıl baş edilebileceğini anlamak açısından önemlidir. Bu yüzden, bu çalışmada genç yetişkinlerin psikolojik sağlamlık, öz-kontrol ve internet bağımlılığı düzeylerinin cinsiyete ve yaşa göre istatistiksel olarak farklılaşıp farklılaşmadığı; psikolojik sağlamlık, öz-kontrol ve internet bağımlılığı arasında anlamlı bir ilişki olup olmadığı ve psikolojik sağlamlığın internet bağımlılığı üzerindeki etkisinde öz-kontrolün aracı rolü olup olmadığı araştırılmıştır.

#### Yöntem

Çalışmanın evrenini 18-40 yaş arasındaki genç yetişkinler oluşturmaktadır. Çalışmada amaçsal örnekleme yöntemi kullanılarak 422 genç yetişkine ulaşılmıştır. Çalışmanın verileri toplanmadan önce Ağrı İbrahim Çeçen Üniversitesi Etik Kurulundan gerekli izinler alınmıştır. Çalışmaya katılmayı kabul eden genç yetişkinlerden gönüllü katılım onayı alındıktan sonra veriler online formlar aracılığıyla toplanmıştır. Veriler “Kısa Psikolojik Sağlamlık Ölçeği,” “Çok Boyutlu Kısa Öz-kontrol Ölçeği” ve “Young İnternet Bağımlılığı Testi Kısa Formu” kullanılarak elde edilmiştir.

Genç yetişkinlerin cinsiyet ve yaş demografik özelliklerine göre ölçeklerden aldıkları puanlar arasındaki ilişki ve ölçeklerin kendisi arasındaki ilişkiler SPSS 25.0 paket program kullanılarak hesaplanmıştır. Analizlerde öncelikle katılımcıların cinsiyet ve yaş değişkenlerine göre ölçeklerden aldıkları puanlar arasındaki ilişki incelenmiştir. Ardından yol analizinin yapılabilmesi için ölçekler arasındaki ilişki Pearson Korelasyon katsayısı ile incelenmiştir. Katılımcıların ölçeklerden aldıkları puanların çarpıklık ve basıklık değerleri +1.00 ve -1.00 arasında değişmektedir. Bu sebeple verilerin analizinde normal dağılım göstermesi sebebiyle parametrik yöntemlerden yararlanılmıştır. Araştırmamızda genç yetişkinlerin psikolojik sağlamlıklarının internet bağımlılıklarına etkisinde öz kontrolün aracı rolü yapısal eşitlik modellerinden yol analizi modeli kurularak incelenmiştir. Yol analizi JAMOVI paket programdan yararlanılarak gerçekteştirilmiştir.

#### Bulgular

Katılımcıların 249’u (%59) kadın ve 173’ü (%41) erkektir. Katılımcıların yaş aralığı 18-38 arasındadır ve yaş ortalaması 21.26’dır (SD = 2.28). Çalışmada kullanılan ölçeklerin uyum iyiliği değerleri incelenmiştir. Elde edilen değerler doğrultusunda ölçeklerin ilgili örnekleme grubunda da geçerli ve güvenilir olduğu bulgusuna ulaşılmıştır.

Katılımcıların cinsiyetlerine göre ölçeklerden aldıkları puanların farklılaşıp farklılaşmadığı incelenmiş ve tüm ölçeklerde anlamlı bir fark olduğu bulgusuna ulaşılmıştır ( $p < .05$ ). Aradaki farklılıkların hangi cinsiyet lehine olduğu incelendiğinde psikolojik sağlamlık ölçeğinde ( $t_{420} = 2.293$ ,  $X = 18.69$ ,  $p < .05$ ) ve öz kontrol ölçeğinde ( $t_{420} = 3.666$ ,  $X = 27.22$ ,  $p < .05$ ) kadınların; internet bağımlılığında ise ( $t_{420} = -6.755$ ,  $X = 35.25$ ,  $p < .05$ ) erkeklerin anlamlı derecede daha yüksek puanlarının olduğu tespit edilmiştir.

Katılımcıların yaşları ile ölçeklerden aldıkları puanlar arasındaki ilişki Pearson Korelasyon katsayısı ile incelenmiştir. Buna göre yaş değişkeni ile psikolojik sağlamlık ( $r = .014$ ,  $p > .05$ ) arasında ve öz kontrol arasında ( $r = .021$ ,  $p > .05$ ) bir ilişki olmadığı tespit edilmiştir. Yaş ile internet bağımlılığı arasında ise ( $r = -.117$ ,  $p < .05$ ) anlamlı negatif yönlü ve küçük bir ilişkinin olduğu bulgulanmıştır. Buna göre yaş azaldıkça internet bağımlılığının arttığı söylenebilir.

İnternet bağımlılığı ile psikolojik sağlamlık arasında negatif yönlü büyük, öz-kontrol arasında negatif yönlü orta düzeyde anlamlı bir ilişki olduğu saptanmıştır. Psikolojik sağlamlık ile öz kontrol arasında ise pozitif yönlü büyük düzeyde anlamlı bir ilişki olduğu belirlenmiştir.

Katılımcıların psikolojik sağlamlıkları ile internet bağımlılıkları arasında anlamlı bir ilişkinin olduğu bulgulanmıştır ( $\beta = -0.51$ ;  $Z = -12.30$ ;  $p < .001$ ). Aracı değişken olan öz-kontrol ile birlikte incelendiğinde ise psikolojik sağlamlık ile internet bağımlılığı arasında kısmi aracılık rolünün olduğu bulgulanmıştır ( $\beta = -.15$ ;  $Z = -4.78$ ;  $p < .001$ ).

## **Tartışma**

Bulgularımız, çalışmanın değişkenlerinde anlamlı bir cinsiyet farklılığı olduğunu göstermiştir. Kadınlar daha yüksek düzeyde psikolojik sağlamlık ve öz-kontrol bildirirken, erkekler daha yüksek düzeyde internet bağımlılığı bildirdi. Literatürde bizim sonuçlarımıza benzer ve farklı sonuçlar veren çalışmalar mevcuttur. Bu sonuçların arkasındaki nedenler daha fazla araştırmayı gerektirmektedir.

Mevcut çalışmanın bulguları, psikolojik sağlamlık ve öz-kontrolde yaş farkı olmadığını, ancak internet bağımlılığında anlamlı bir fark olduğunu belirlemiştir. Genç yetişkinlerin internet bağımlılık düzeyleri yaş azaldıkça artmaktadır. Bunun nedeni, gençlerin internet hakkında daha fazla bilgiye sahip olmaları ve iş ve aile ile ilgili daha az sorumluluğa sahip olmaları olabilir. Sosyal medya aracılığıyla iletişim kurmak ve paylaşmak, akranları tarafından daha fazla onaylanabilir ve bu da onların internet faaliyetlerine daha fazla dahil olmalarına neden olabilir.

Sonuçlar, internet bağımlılığının psikolojik sağlamlık ve öz-kontrol ile negatif ilişkili olduğunu, psikolojik sağlamlığın öz-kontrol ile pozitif bir ilişkisi olduğunu göstermiştir. Mevcut bulgular, öz-kontrolün psikolojik sağlamlık ile internet bağımlılığı arasındaki ilişkiye aracılık ettiğini ortaya koymuştur. Yani, bu çalışma, psikolojik sağlamlığa sahip genç yetişkinlerin daha yüksek öz-kontrol ve daha düşük internet bağımlılığı bildirdiklerini göstermektedir. Bu sonuçlardan, olumsuz durumlarla karşılaşan psikolojik sağlamlığı yüksek genç yetişkinlerin olumlu başa çıkma stratejileri benimseyebilecekleri ve yüksek düzeyde öz-kontrolle sahip olabilecekleri ve bunun da bağımlılığı önleyeceği sonucuna varabiliriz. Böylece psikolojik olarak sağlam genç yetişkinlerin stresli durumlarla etkin bir şekilde başa çıkacaklarını ve daha az internet bağımlılığı sergileyeceklerini söylemek mümkündür. Çalışmamızın sonuçları, öz-kontrolün psikolojik sağlamlık ile internet bağımlılığı arasında tampon görevi gördüğüne ve bağımlılık türleri ile mücadelede yararlı olduğuna dair kanıtlar sağlamıştır.