

## Genç Yetişkin Bireylerde İnternet Bağımlılığı Sosyal Uyum ve Mutluluk Düzeyleri Arasındaki Yordayıcı İlişkiler<sup>1</sup>

Yasemin UYGUR<sup>2</sup> ve Bülent DİLMAÇ<sup>3</sup>

### Öz

Bu araştırmanın amacı, genç yetişkin bireylerin internet bağımlılığı, sosyal uyum ve mutluluk düzeyleri arasındaki ilişkilerin incelenmesidir. Araştırmanın çalışma grubunu 2019-2020 yılı içerisinde İstanbul ilinin çeşitli bölgelerinde hayatını devam ettiren, öğrenimine devam eden ve mesleğini sürdüren 531 birey oluşturmaktadır. Araştırmada internet bağımlılığı, sosyal uyum ve mutluluk değişkenleri arasındaki ilişkinin sınanması amacıyla yapısal eşitlik modellemesi analizi yapılmıştır. Araştırmada gerekli verilerin toplanması için, Kişisel Bilgi Formu, genç yetişkin bireylerin internet bağımlılık düzeylerini belirlemek için, “Young İnternet Bağımlılığı Testi Kısa Formu Ölçeği, mutluluk düzeylerini ölçmek için Oxford Mutluluk Ölçeği Kısa Formu” ve sosyal uyum düzeylerini ölçmek için de “Sosyal Uyum Kendini Değerlendirme Ölçeği SUKDÖ” kullanılmıştır. Araştırmadan elde edilen bulgulara göre, genç yetişkinlerin sosyal uyumları ile internet bağımlılıkları arasında negatif yönde ve anlamlı bir ilişki tespit edilmiştir. Diğer araştırmalarda elde edilen sonuçlar doğrultusunda, genç yetişkin bireylerin sosyal uyum düzeyleri arttıkça internet bağımlılıklarının azalacağı görölmektedir. Ayrıca test edilen modelde mutluluk değişkenine etki eden değişkenin sosyal uyum olduğu görölmektedir. Genç yetişkinlerin sosyal uyum ile mutlulukları arasındaki yordayıcı ilişkiler incelendiğinde, pozitif yönlü ve anlamlı bir ilişkinin olduğu görölmektedir. Bir başka ifadeye göre elde edilen sonuçlar, genç yetişkinlerin sosyal uyum düzeyleri arttıkça mutluluk düzeylerinin de arttığını göstermektedir. Ulaşılan bulgular ışığında araştırılan araştırmanın öneriler kısmı geliştirilmiştir.

*Anahtar Kelimeler:* İnternet Bağımlılığı, Sosyal Uyum, Mutluluk

## Internet Addiction in Young Adult Individuals Predictor Relationships between Social Adjustment and Happiness Levels

### Abstract

The aim of this research is to examine the relationships between internet addiction, social cohesion and happiness levels of young adult individuals. The working group of the research consists of 531 individuals who have continued their life, continued their education and continued their profession in various parts of Istanbul province in the Year 2019-2020 in Istanbul. In the study, structural equality modeling analysis was performed to test the relationship between internet addiction, social cohesion and happiness variables. Structural equality model analysis was conducted with Amos 19 program. In order to gather the necessary data, the Personal Data Form was used to determine the internet dependency levels of young adult individuals, the "young internet addiction Test Short Form scale", the "Oxford Happiness Scale short form" to measure happiness levels, and the "social adjustment Self-Assessment Scale SUKDÖ" to measure social adjustment levels. The percentage and frequency calculations of the collected data were performed with SPSS 18 package program. According to the findings from the study, a negatively linear and meaningful relationship between the social adaptations of young adults and their internet addictions has been identified. In other words, the results show that internet addictions will decrease as young adults' social cohesion increases. Also in the tested model, it was observed that the variable acting on the happiness variable was social harmony. When the Predictor relationships between social harmony and happiness of young adults are examined, it is observed that a positive linear and meaningful relationship exists. The results, according to another statement, show that happiness levels increase as young adults' social cohesion increases. In the light of the findings, the recommendations of the study were developed.

*Key Words:* Internet Addiction, Social Cohesion, Happiness

### Atf İçin / Please Cite As:

Uygur, Y., Dilmaç, B. (2021). Genç Yetişkin Bireylerde İnternet Bağımlılığı Sosyal Uyum ve Mutluluk Düzeyleri Arasındaki Yordayıcı İlişkiler. *Manas Sosyal Araştırmalar Dergisi*, 10(3), 1706-1714.


**Geliş Tarihi / Received Date:** 03.02.2021

**Kabul Tarihi / Accepted Date:** 04.03.2021

<sup>1</sup> Bu alışma Yasemin Uygur'un Genç Yetişkin Bireylerde İnternet Bağımlılığı Sosyal Uyum ve Mutluluk Düzeyleri Arasındaki Yordayıcı İlişkiler” Yüksek Lisans Tezinden üretilmiştir.

<sup>2</sup> Milli Eğitim Bakanlığı, yaseminuygur@gmail.com,  ORCID: 0000-0003-0722-8748

<sup>3</sup> Prof. Dr. - Necmettin Erbakan Üniversitesi Ahmet Keleşoğlu Eğitim Fakóltesi, bulentdilmac@gmail.com

 ORCID: 0000-0001-5753-9355

## Giriş

Ağ teknolojisinin hızlı ve yükselerek ilerlemesi günümüzde 18-65 yaş aralıındaki kitleyi etkisi altına almaktadır. Büyüdü dijital ortamda gerçek sosyallikten izole olunduğu ve istenilen şekilde interneti kullanılıp şekillendirilebildiği, sosyal platformlar sayesinde istenilen karaktere bürünülebilen ve ucuz bir şekilde elde edinilen ağ teknolojisinin bir ürünü olan internet, günümüzde en yaygın kitle iletişim aracı halini almaktadır. Günlük hayatımızda, mesleki ve akademik yaşantımızda internete oldukça geniş bir yer verilmektedir. İletişim kanalı olarak ilk akla gelen internet ağının, günümüzde öncelikli olarak kullanılması davranış şeklimizin on sene öncesine nazaran bugün ile ne kadar farklı olduğunun bir kanıtıdır. Davranış şekillerimizi değiştiren tüm dünyayı beraberinde aynı platformlarda buluşturan ve çok kısa sürede çok ucuz bir maliyetle bunu yerine getirebilen ağ teknolojisi olan internet, günlük kullanım oranlarını kat ve kat arttırarak yaşamlarımızın odak noktası halini almaya durmaksızın devam etmektedir (Yurtseven, 2019, s. 2).

İnternetin cazip gelen dünyası ve dijital ortamda gerçekleştirdiğimiz sanal kimliklerimiz, takipçilerimiz, çevrimiçi oyunlarımız ve oyundaki arkadaşlıklarımız günlük yaşantımızda da çok aktif bir şekilde yer almaktadır. Günlük yaşantımızın içerisinde yoğun ve aktif şekilde kullanılan internet zamanla etkileşimi ve iletişimi kolaylaştırmasının dışına da çıkarak yaşamımızın amacı halini almaktadır. Bu durum beraberinde de internet bağımlılığı kavramını doğurmuştur. Özellikle dijital ortamda gerçekleştirilen pek çok alternatif etkinlikler; sohbet, oyun oynama, alışveriş yapma, sosyal medya platformları ve siberseks gibi seçenekleriyle internet, günümüzde boş zamanların kaliteli geçirilme şeklini yeni bir algı modeline dönüştürmektedir. On sene öncesine kadar televizyon programlarının ve magazinsel ünlülerin göz önünde olmaları sürekli medyatik hareketlerle kendi ünlerini aktif tutmaları izleyiciler tarafından ulaşılması zor bir ünlülık kavramını doğurmuştur. Ağ teknolojisinin bir ürünü olan internet sayesinde, medya sektöründeki ünlülık kavramına olan bakış açılarına farklı bir boyut kazandırmaktadır. İnternet aracılığıyla beraber herkes birbirleriyle kolay etkileşim sağlayabilir hale gelmektedir. Bireyler diledikleri zaman paylaşımlar yaparak internet aracılığıyla çok kısa sürede geri dönüş almayı ve yorumlarla iletişime geçmeyi kavradılar. Artık ünlülık kavramı ekranın diğer tarafında bizden çok da uzak olan, imkânsız sayılan bir kavram değildir. Kullanıcılar diledikleri zaman belli bir kitleye hitap ederek kendi küçük takipçi kolonilerini oluşturabilmektedirler. Artık televizyonda yayınlanan akışı izleme zorunluluğu kalmadı, çünkü internet sayesinde kontrol kullanıcıların ellerine geçti ve diledikleri gibi program akışına hükmedebildiler. Hükmedebilme ve kontrolü sağlayabilme kullanıcılara, internetin cazip tarafı olarak gözükmektedir. Böylelikle çok daha fazla eve ve insana ulaşan her kesime hitap eden ve tüm dünyada küreselleşerek ilerleyen internet çağımızın vazgeçilmezi olarak değerlendirilmektedir (Solmaz, 2019, s. 1).

İnternetin aslında hayatımızı kolaylaştırmaya yönelik ve ahlaki değerlerin de ön planda tutularak ilerleme projesi günümüzde çok farklı boyutlar kazanarak bir linç kültürü oluşturmuştur. Yoğun internet kullanan bireyler aktif paylaşımlar ve sosyal platformlara olan ilgileriyle birlikte tüm ahlaki değerleri yok sayarak, acımasızca kişisel saldırılarda bulunabilir hale gelmişlerdir. İnternet sayesinde herkese ulaşım kolay bir hal alırken istediğimiz düşünce ve yorumları dilediğimiz şekilde iletmek de serbest sayılmaktadır. Ancak planlanan ağ teknolojisinin amacı başlangıçta bu yönde değilken, kullanıcı bireyler tarafında kolay etkileşimi sağlaması ve kontrolün tamamen bireyde gerçekleşmesi saldırgan yönlerimizi de ağa çıkarmaktadır. Böylelikle kontrolü elinde gören bireyler internet de gerekenden ve amacından oldukça fazla vakit geçirmeye başlamaktadır. Artık her şey mümkündür, her istenilen kişiyle etkileşime geçilebilir, istenilirse farklı kimliklerle kişi kendisini tanıtabilir, yansıtabilir, farklı deneyimle ve tecrübeler yaşayabilir, farklı gruplarla bir araya gelebilir durumdadır. İnternetin cazip yönünün ön planda olması sebebiyle aktif ve yoğun internet kullanımına devam eden bireyler de ise pek çok alanda kopmalar meydana gelmektedir. Özellikle sosyalleşme alanında çevreye uyum sağlam noktasında yoğun internet kullanan bireyler adaptasyon süreci yaşamaktadırlar. Davranışsal bir bağımlılığı halini alan yoğun internet kullanımı kişide yoksunluk, tolerans, huzursuzluk gibi diğer davranışsal bağımlılığıklarda yaşanan semptomların yaşanmasına sebep olmaktadır. Böylelikle bireyler buldukları sosyal çevreleri, başta aile bireyleri olmak üzere kopmalar yaşamaktadırlar. Sosyal ilişkileri zayıflayan bireylerin sosyal uyum noktasında da ciddi sıkıntılar yaşadığı görülmektedir. Özgüveni ve öz yeterliliği düşük hal almaya başlayan ve kendini ifade etmede güçlük çeken bireyler internet de kendilerine oluşturdukları sanal dünyalarında tam zıttı yönünde bir görünüş oluşturarak ve sergileyerek gerçek yaşantılarındaki sosyalleşme sürecinden kopmaları pekiştirmektedirler (Avşar, 2020, s. 3).

Sosyal anlamda kendisini kapatan ve kopmalar yaşayan bireyler için artık yaşam sanal dünyadan ibaret bir hal almaktadır. Bu durumda yaşama dair doyum düzeyi noktasında giderek bir düşüş görülmektedir.

Mutluluk seviyesi ve sosyalleşme süreçleri paralel ilerlemektedir. Ancak kimi için internet ortamında sosyalleşmek mutluluk için bir önem teşkil ederken kimi internet kullanıcıları için durum farklılık göstererek mutluluk seviyelerinde düşüşe sebebiyet vermektedir. Ancak interneti sınırlamak günümüz için mümkün olmayan bir hal almıştır. Çünkü akıllı telefonlarla beraber artık her an elimizin altında olan internet kendisini kullanmadan edemediğimiz bir dünyaya kullanıcıları çekmiştir. Akıllı telefonlarımıza indirebildiğimiz uygulamalar ise teknolojiyle olan aramızdaki ilişkimizi daha da ilerletmektedir. Alan yazında internet bağımlılığının sosyal uyum ve mutluluk konusunun beraber incelendiği pek çok araştırmaya rastlanılmamaktadır. Üç değişkeni aynı arada değerlendiren bir çalışma gözükmemekle beraber kişiler arasında internet kullanımı gittikçe yaygınlaştığı düşünülmektedir. Çocukluk çağından itibaren internetle aktif bir tanışma yaşayan çocuklarımız, kuşak farkının olmasına rağmen internete kolay alışabilme ve adapte olabilme noktasında büyüklerin internet kullanımını örnek almaktadırlar. Bu nedenle yoğun internet kullanımının, genç yetişkin bireyler arasında, sosyal çevreleriyle uyum göstermeleri ve mutluluk algıları üzerindeki etkisinin hangi yönde ve ne düzeyde olduğunun tespit edilmesi önemlidir (Sağlan, 2019, s.2). Bu bağlamda araştırmanın amacı, genç yetişkinlik bireylerin internet bağımlılığı ile sosyal uyum düzeyleri arasında anlamlı düzeyde ilişki var mıdır? Genç yetişkin bireylerin internet bağımlılığı ile mutluluk düzeyleri arasında anlamlı düzeyde ilişki var mıdır? Genç yetişkin bireylerin sosyal uyum ve mutluluk düzeyleri arasında anlamlı düzeyde bir ilişki var mıdır?

### Yöntem

Nicel araştırma paradigmasıyla yapılan bu çalışmada, genç yetişkin bireylerde internet bağımlılığı, sosyal uyum ve mutlulukları arasındaki yordayıcı ilişkilerin belirlenmesi ve bu değişkenlerinin ilişkilerinin yapısal eşitlik modeli ile sınanması amaçlanmıştır. Bu amaca yönelik araştırma, genel tarama modelinin alt boyutlarından olan ilişkisel tarama modeline göre yapılmıştır. (Karasar, 2015).

Çok sayıda üyenin oluşturduğu bir evrende, evrenin tamamı ya da evrene ait bir grup örneklem üzerinden, evren hakkında genel bir yargıya ulaşılması amacıyla yapılan tarama araştırmaları, genel tarama modelleri olarak adlandırılmaktadır. Genel tarama modelleri, tekil veya ilişkisel taramalar yapma imkânı sağlamaktadır. Bu tarama modellerinden ilişkisel tarama modeli, iki ya da daha fazla sayıda değişkenin arasındaki değişimin beraber var olup olmadığı ya da değişimin derecesini belirlemeyi amaçlayan araştırma modelleridir (Karasar, 2015).

### Evren - Örneklem

Araştırmanın çalışma grubunu Türkiye'nin çeşitli üniversitelerinde öğrenim görmekte olan 251'1 erkek, 280'i kız öğrencilerden oluşmaktadır.

**Tablo 1. Katılımcıların Cinsiyete Göre Dağılımı**

Cinsiyet	Frekans	Yüzde
Erkek	251	47.
Kadın	280	52.3
Toplam	531	100

Tablo 1'de görüldüğü gibi araştırma katılımcılarının 251'1 (%47.3) erkek, 280'i (%52.3) kızdır.

### Veri Toplama Araçları

*Kişisel Bilgi Formu.* Katılımcıların yaş, cinsiyet, eğitim durumu, anne ve baba eğitim durumlarının belirlenmesi amacıyla araştırmacının hazırladığı kişisel bilgi formu kullanılmıştır.

*Young İnternet Bağımlılığı Testi Kısa Formu (YİBT-KF).* Young İnternet Bağımlılığı Testi Kısa Formunda, Türkçe sürümünü, üniversite öğrencilerinde ve ergenlerde geçerliliği ve güvenilirliği incelemektedir. Ölçekte ters puanlanan madde bulunmamaktadır. Ölçekten alınacak yüksek puanlar yüksek düzeyde internet bağımlılığına işaret etmektedir. Ölçeğin puanlaması 12 ile 60 arasında değişmektedir. Ölçeğin yöntemini, çalışma grubunda yer alan 17-35 yaş aralığında ki 1167 üniversite öğrencisi ile 14-17 yaş aralığında olan 945 ergen oluşturmaktadır. Ölçeğin geçerliliği açılımlayıcı ve doğrulayıcı faktör analizi ve ölçüt geçerliliği ile incelenmiştir. Ölçeğin güvenilirliği ise Cronbach alfa kat sayısı ve test-tekrar test yöntemi ile incelenmiştir. Bulgular ve sonuçlara bakıldığında ise YİBT-İF'nin hem üniversite öğrencileri, hem de ergenler için geçerli ve güvenilir bir ölçek olduğunu göstermektedir. Ölçeğin Türkçeye uyarlanması ise, Yasin DEMİR tarafından üstlenilmektedir (Demir vd., 2016).

*Sosyal Uyum Kendini Değerlendirme Ölçeği (SUKDÖ).* Bir kendi kendini değerlendirme ölçeği olan SUKDÖ ile depresyon hastalarında klinik araştırma amaçlı olarak, sosyal işlevselliği düzeyi ölçülebilmektedir. Ölçeğin yöntem kısmını ve verilerini 18-65 yaşları arasında olan ve sosyal işlevselliğini bozabilecek herhangi bir bedensel rahatsızlığı bulunmayan, sağlıklı kontrollerden (N=66) ve “Majör Depresif Bozukluk” (MDB) tanısı almış hastalardan (N=227) oluşan iki farklı örneklemden elde edilmiştir. Güvenilirlik analizinde, ölçeğin iç tutarlığı Cronbach alfa değeri ile ölçülmüştür. Test-tekrar test güvenilirliğinde korelasyon katsayısı elde edilmiştir. Bu çalışmada, SUKDÖ’nün Türkçe formunun özgün ölçekle benzer şekilde, MDB hastalarındaki “sosyal işlevselliğ” kaybını ölçebilecek, yeterli geçerlik ve güvenilirliğe sahip olduğu ve depresyonun sağaltımı ile değişime duyarlılık gösterdiği bulunmuştur (Akkaya vd. , 2008, ).

*Oxford Mutluluk Ölçeği Kısa Formu*, mutluluk düzeyini değerlendirebilmek ve ölçebilmek amacıyla geliştirilmiş 8 maddelik bir ölçektir. Ölçek Tayfun DOğAN tarafından Türkçeye çevrilmiş ve psikometrik özellikleri incelenmiştir. Ölçeğin çalışması Sakarya Üniversitesi’nde öğrenimlerine devam etmekte olan 532 üniversite öğrencisi ile yürütülmüştür. Ölçeğin özellikleri madde analizi, açımlayıcı ve doğrulamalı faktör analizi, benzer ölçek geçerliği, iç tutarlık ve test tekrar test yöntemleriyle incelenmiştir. Ölçekte 1. Ve 7. Maddeler tersten kodlanmaktadır. Yüksek puanlar ise mutluluk düzeylerinin yükseldiğine işaret etmektedir (Çötök ve Doğan, 2011, s.165-172)

### Verilerin Analizi

Uygulama öncesi katılımcılar, araştırmanın amacı ile ölçeğin nasıl uygulanacağı konularında bilgilendirilmiştir. Ölçeklerin uygulanmasında gönüllülük ilkesi esas alınmıştır. Toplamda 582’yi bulan veri sayısı, geçersiz sayılan verilerden dolayı (eksik işaretleme, yarım bırakma, soruları anlayamama... vb.) 531’e düşmüştür. Uygulamalar yaklaşık 20-30 dakika sürmüştür.

Araştırma, genç yetişkin bireylerde internet bağımlılığı, sosyal uyum ve mutlulukları arasındaki bulunan ilişkilerin belirlenmesi ve bu değişkenler aralarındaki ilişkilerin yapısal eşitlik modeli ile sınanması amacıyla yapısal eşitlik modeli analizi yapılmıştır. Yapısal eşitlik modellemesi, kuramsal bir model analiz etme amacıyla gözlemlenen, değişkenler arası karşılıklı ve nedensel ilişkileri ortaya çıkararak istatistiksel bir yaklaşım olarak nitelendirilebilir (Shumacker ve Lomax, 2004). Yapısal eşitlik modeli analizi AMOS 19 programı ile yapılmıştır. Araştırmada toplanan verilerin yüzde ve frekans hesapları için SPSS 18 paket programı kullanılmıştır.

### Bulgular

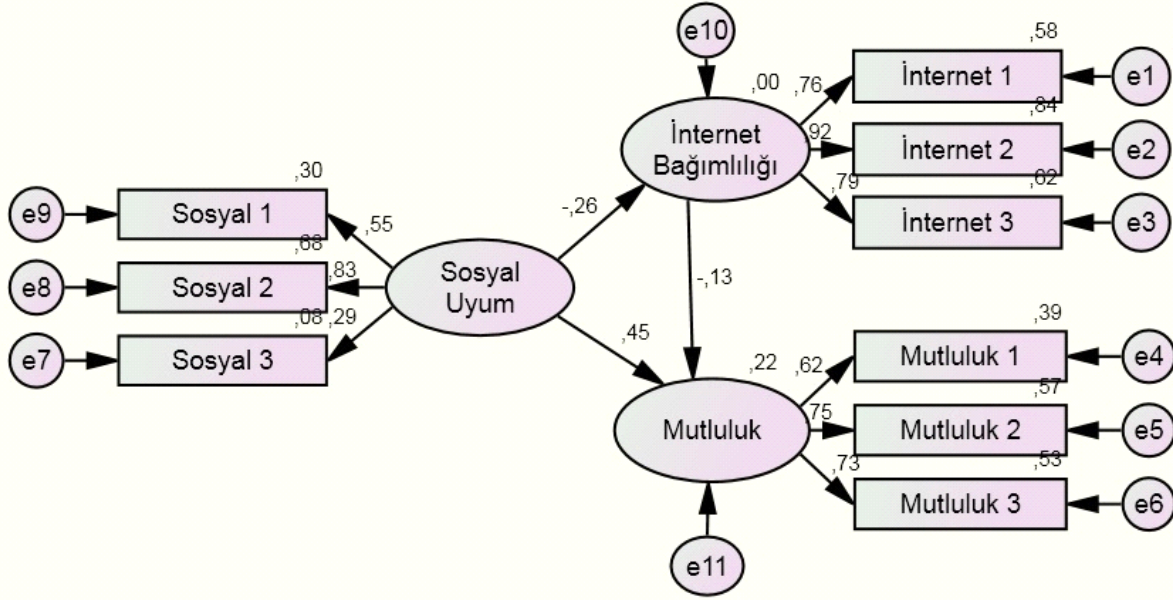
Elde edilen son modelde ( $X^2/sd=2.45$ ,  $p < .001$ ) bir exogenous, sosyal uyum, iki endogenous (internet bağımlılığı ve mutluluk) veri bulunmaktadır. Modelde gösterilmiş olan yolların her birinin istatistiksel olarak anlamlı bulunduğu görülmüştür. The Tucker-Lewis coefficient fit index (TLI), The Bentler-Bonett normed fit index (NFI) ve diğer uyum indeksleri modelde oldukça iyi bir uyumluluk olduğunu göstermektedir. (Tablo-1). Modelde görülen endogenous verileri arasında iki yönlü korelasyonların her birinin yüksek değerlere sahip olduğu ve istatistiksel olarak anlamlı olduğu görülmektedir. Bu anlamlı durum, değerler ölçeğinin alt boyutlarından oluşan korelasyon değerlerinden de etkilenmektedir.

**Tablo 2.** Yapısal Eşitlik Modelinin Uyumuna İlişkin İstatistiksel Değerler

Ölçüm	İyi Uyum	Kabul Edilebilir Uyum	Modelin Uyum İndeksi Değerleri
( $X^2/sd$ )	$\leq 3$	$\leq 4-5$	2.45
RMSEA	$\leq 0.05$	0.06-0.08	0.05
SRMR	$\leq 0.05$	0.06-0.08	0.06
NFI	$\geq 0.95$	0.94-0.90	0.96
CFI	$\geq 0.97$	$\geq 0.95$	0.98
GFI	$\geq 0.90$	0.89-0.85	0.95
AGFI	$\geq 0.90$	0.89-0.85	0.93
TLI	$\geq 0.95$	0.94-0.90	0.97



Tablo'da gösterilen uyum değerlerini incelediğimizde,  $X^2/sd = 2.45$ ,  $RMSEA = 0.05$ ,  $SRMR = 0.06$ ,  $NFI = 0.96$ ,  $CFI = 0.98$ ,  $GFI = 0.95$ ,  $AGFI = 0.93$  ve  $TLI = 0.97$ , olduğunu görmekteyiz. Modelin genelinde istenen düzeyde uyum değerlerinin ortaya çıktığı görülmektedir (Bollen, 1989; Browne ve Cudeck, 1993; Byrne, 2010; Hu ve Bentler, 1999; Kline, 2011; Tanaka ve Huba, 1985). Analiz edilen tek faktörlü model Şekil 1'de gösterilmektedir. Modelde gösterilen bütün yolların 0.01 düzeyinde anlamlı olduğu görülmektedir.



Şekil 1. Modele İlişkin Yol Analizi

Modelde yer alan ve tek boyuttan oluşan ölçeklerin ölçümdeki standart hataları azaltarak güvenilirliği arttırmak için (Nasser-Abu Alhija ve Wisenbaker, 2006) parselleme yöntemi kullanılmıştır. Araştırmada kullanılan ölçekler iç tutarlıkları dikkate alınarak üç parsel ayrılmıştır.

Tablo 3. Sosyal Uyum ile İnternet Bağımlılığı ve Mutluluk Arasındaki Yordayıcı İlişki

Yordayıcı Değişken	Bağımlı Değişken	Toplam Etki	Doğrudan Etki	Dolaylı Etki	Standart Hata	Kritik Değer
Sosyal Uyum	İnternet Bağımlılığı	-0.26	-0.26	0	0.11	-3.63***
Sosyal Uyum	Mutluluk	0.45	0.45	0	0.07	6.28***
İnternet Bağımlılığı	Mutluluk	-0.13	-0.13	0	0.02	-1.81***

\*Toplam etki = Doğrudan etki + Dolaylı etki, \* $p < 0.01$ , \*\* $p < 0.05$ .

Tablo incelendiğinde, internet bağımlılığı değişkenine etki eden bağımsız değişkenin ( $t = -3.63$ ,  $p < 0.01$ ) gelecek beklentisi olduğu görülmektedir. Bu faktöre dair bağlantı katsayısı değeri  $\beta = -0.26$  olarak ortaya çıkmıştır. Tabloya göre, genç yetişkinlerin sosyal uyumları ile ve internet bağımlılıkları arasındaki yordayıcı ilişkiler araştırıldığında, negatif yönde doğrusal ve anlamlı bir ilişki tespit edilmiştir. Bir başka ifadeye göre elde edilmiş olan sonuçlar doğrultusunda, genç yetişkinlerin sosyal uyumları arttıkça internet bağımlılıklarının azalacağını göstermektedir.

Modelde mutluluk değişkenine etki eden değişkenin ( $t = 6.28$ ,  $p < 0.01$ ) sosyal uyum olduğu görülmüş ve bu faktöre dair bağlantı katsayısı değerinin  $\beta = 0.45$  olduğu ortaya çıkmıştır. Genç yetişkinlerin sosyal uyum ile mutlulukları arasındaki yordayıcı ilişkiler incelendiğinde, pozitif yönlü doğrusal ve anlamlı bir ilişkinin var olduğu görülmektedir. Bir başka ifadeye göre elde edilen sonuçlar, genç yetişkinlerin sosyal uyumları arttıkça mutluluk düzeylerinin arttığını göstermektedir.

Modelde mutluluk değişkenine etki eden bir başka değişkenin ( $t = -1.81$ ,  $p < 0.01$ ) internet bağımlılığı değişkeni olduğu görülmüş ve bu faktöre dair bağlantı katsayısı değerinin  $\beta = -0.13$  olduğu ortaya çıkmıştır.

Genç yetişkinlerin internet bağımlılıkları ile mutluluk düzeyleri arasındaki yordayıcı ilişkiler incelendiğinde, negatif yönlü doğrusal ve anlamlı bir ilişkinin var olduğu görülmektedir. Bir başka ifadeye göre elde edilen sonuçlar, genç yetişkinlerin internet bağımlılıkları arttıkça mutluluk düzeylerinin azalacağını göstermektedir.

### Tartışma, Sonuç ve Öneriler

Bu bölümde genç yetişkin bireylerin internet bağımlılığı, sosyal uyum ve mutluluk düzeyleri arasındaki ilişkilerin araştırılması sonucu elde edilen bulgular tartışılmış ve yorumlanmıştır.

Araştırmanın sonuçlarına göre internet bağımlılığına etki eden bağımsız değişkenin sosyal uyum değişkeni olduğu bulunmuştur. İnternet bağımlısı olan genç yetişkin bireylerin sosyal uyum düzeyleri arasında bulunan yordayıcı ilişkilere bakıldığında, negatif yönde doğrusal bir ilişki olduğu görülmüştür. Bir başka ifade ile elde edilen bulgular, genç yetişkin bireylerin sosyal uyum düzeyleri arttıkça internet bağımlılığı seviyelerinin azalacağını göstermektedir. Benzer çalışmalar araştırılıp incelendiğinde, Sanders ve diğerlerinin (2000) yapmış oldukları çalışmaların sonucuyla çıkan bulgular, internet bağımlılığı ve sosyal yalnızlık, depresyon düzeyinin negatif yönde doğrusal olarak anlamlı bir sonucun ortaya çıkması bizim bulgularımızla da tutarlılık göstermiştir. Yüksek düzeyde internet kullanımının depresyon ve sosyal yalnızlık düzeyiyle bağlantılı olup olmadığı incelenmiştir. Sonuç olarak internet kullanım düzeyi yüksek çıkan bireylerin, internet kullanım düzeyleri düşük çıkanlara oranla sosyal çevreleriyle olan ilişkilerinde sosyal uyum ve bağlarının daha zayıf olduğu saptanmıştır. Bu duruma bağlı olarak internet kullanımı ile ilgili depresyonun arasında anlamlı bir ilişki tespit edilmiştir (Mutlu, 2018).

Çalışmanın sonucunda problemlerli internet kullanımının birçok araştırmacı tarafından sosyal uyum noktasında problemlerli yaşandığı tespit edilmiştir. (Erdoğan, 2008; Kraut vd., 1998; NieveErbring, 2000). Kaplan (2002) de benzer şekilde problemlerli internet kullanımı gösteren bireylerin genel olarak sosyal yönden zayıf özellikler sergilediğinden bahsetmektedir. Sosyal uyum eksikliğinin bir sonucu olarak yalnızlık sorunu ve hissiyatı ortaya çıkmaktadır. Sosyal destek ihtiyacının karşılanması sağlıklı bireyler için sağlıklı iletişim kurabilmek için gerekli durumlardan biridir. Yoğun internet kullanıcısı bireyler, sosyal uyumsuzluğun bir sonucu olan yalnızlığı, aşmak için ya da bu yalnızlık sebebiyle sosyal ilişkilerini internet üzerinden sanal olarak oluşturmaya yönelmektedirler. Ancak internetin sanal sosyal ilişkiler ve sanal bir sosyalleşme sağlanması zaten sosyal uyumsuzluk hissi yaşayan ve kendini izole hisseden bireylerin, sosyal uyumsuzluk hissini daha da artmasına sebep olduğu belirtilmektedir (Baltacı, 2017, s.49).

Araştırmanın bir başka bulgusu olan mutluluk kavramına etki eden diğer bir değişken internet bağımlılığı değişkeni olmuştur. Genç yetişkin bireyler de internet bağımlılıkları ile mutluluk düzeyleri arasındaki yordayıcı ilişkiler incelendiğinde, negatif yönlü doğrusal ve anlamlı bir ilişkinin olduğu bulunmuştur. Bir başka söylemle genç yetişkin bireylerin internet bağımlılıkları arttıkça mutluluk düzeylerinin azalacağını göstermektedir. İnternet bağımlılığının alt başlıklarında yer alan sanal sohbet odaları, sosyal medya platformları, online oyunlar ve chat programları internetin kullanım sıklığını ve yoğunluğunu arttırmaya yönelik etkenlerdir. Aslında yoğun bir şekilde sosyal medya da vakit geçiren birey dolaylı olarak bağımlı grubunda yer almaktadır. Ağ teknolojisinin sağlamış olduğu internet sayesinde sosyal medya hesaplarına ve platformlarına erişim sağlayabilmektedir. Bu bulguyu destekleyen çalışmalar hem yurt içi hem de yurt dışı uygulamalarıyla anlamlı ve doğrusal ilişki tespitlerinde bulunmuşlardır. Mutluluk kavramının internet ve sosyal platformların kullanımı üzerindeki etkileri ile ilgili alan yazını incelediğinde, bir uzlaşmanın olmadığı dikkat çekmektedir. Bazı araştırmalar mutluluk ile sosyal medya kullanımı arasında pozitif yönde anlamlı ilişki tespit ederken (Hawi ve Samaha, 2016); diğer araştırmalarda (Balcı ve Koçak, 2017) sosyal medyanın dolaylı olarak mutluluk üzerinde negatif etkilere yol açtığı bulgulanmıştır.

Balcı ve Koçak'ın (2017) yaptığı araştırma değerlendirildiğinde; üniversite öğrencilerinin yaşam doyumları göz önünde bulundurularak mutluluk düzeyleri internet ve sosyal medya kullanım sıklığı dolaylı olarak aktif internet kullanımı arasında negatif yönde bir ilişki ortaya çıkarmaktadır. İnternet kullanıcılarının yaşam doyum düzeyleri baz alınarak mutluluk seviyeleri arttıkça, günlük sosyal medya kullanım sürelerinde bir azalma kendini göstermektedir. Bulguların ışığında, yaşam doyum seviyesine bağlı olarak mutluluk düzeyleri, düşük olan bireyler, alışkanlık olduğu için günlük olarak daha sık sosyal medya kullanmaktadırlar. Yine araştırma sorularına cevap verenlerin bulgularına göre, yaşam doyum düzeyleri arttıkça mutluluk seviyeleri de doğrusal bir şekilde artış gösterirken, boş zamanları değerlendirmek amacıyla sosyal medya kullanım sıklığında bir gerileme ve azalma yaşanmaktadır (Balcı, Gölcü ve Gölcü, 2019, s.177).

Yapmış olduğumuz araştırmanın bulgularını; internet bağımlılığı ve mutluluk arasındaki negatif yönlü anlamlı ilişkiyi destekleyen bir diğer araştırma sonucu ise, Eroğlu'nun (2014) yapmış olduğu araştırmasında internet bağımlılığı ile ilgili değişkenleri incelemiştir. Bireylerde yalnızlık azaldıkça internet bağımlılığının azaldığı, yalnızlık arttıkça internet bağımlılığının arttığı bulgusuna ulaşılmıştır, burada şöyle bir yorum getirilebilir; mutluluk düzeylerinde yükseklik saptanan bireylerde internet bağımlılığının azaldığı sonucuna ulaşılmıştır. Mutluluk düzeyleri ile internet bağımlılığı arasında negatif yönde bir doğrusal ve anlamlı ilişki bulgusuna ulaşılmıştır (Eroğlu, 2014).

Demir ve Buğa (2019), araştırmalarında ulaşılan bulgular şu şekildedir; yalnızlık ve internet bağımlılığı arasında pozitif yönlü ve anlamlı bir ilişki tespit edilmiştir. Yalnızlık seviyesi ve puanı yüksek çıkan ve mutlu olmayan birey internet bağımlılığına daha da çok meyil göstermektedir (Demir ve Buğa, 2019). Bu araştırmadan çıkan bulgularla yapmış olduğumuz araştırmanın bulguları arasında bir tutarlılık durumu söz konusudur. Mutlu olmayan ve kendisini yalnız hisseden bireyler de internet bağımlılığı yüksek düzeyde nüksetmektedir. Bulguların tutarlılığı durumunda şu yorum getirilebilir, internet bağımlılığı ve mutluluk arasında negatif yönde anlamlı bir ilişki tespit edilmiştir.

Çayırılı'nın da (2017) yapmış olduğu araştırma da literatürde yaşam doyumu, mutluluk, öznel iyi oluş gibi terimler hep birbiri yerine kullanılabilen kavramlar olarak karşımıza çıkmaktadır. 428 kişilik bir örneklem grubuyla çalışan Çayırılı, internet üzerinden anket şekliyle verilerini toplamıştır ve çalışmalarının bulgularında; yaşam doyumu ile sosyal medya kullanımı arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişkiye rastlanmamasıyla beraber depresyon ile sosyal medya kullanımı arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki olduğu verisi tespit edilmiştir. Daha önceki çalışmalarda da yaşam doyumu, öznel iyi oluş kavramları yerine kullanılan mutluluk kavramı ve internet bağımlılığı veya internet kullanımının alt boyutlarından olan diğer etkenlerin ikili sonuçları bulgusuna ulaşıldığından ve ortak bir yol bulunamadığına belirtmiştik (Çayırılı, 2017).

Yapmış olduğumuz çalışmanın bir diğer bulgusu ise; mutluluk değişkenine etki eden değişkenin sosyal uyum olduğu görülmüştür. Genç yetişkinlerin sosyal uyum ile mutlulukları arasındaki yordayıcı ilişkiler incelendiğinde, pozitif yönlü doğrusal ve anlamlı bir ilişkinin var olduğu görülmektedir. Bir başka ifadeye göre elde edilen sonuçlar, genç yetişkinlerin sosyal uyumları arttıkça mutluluk düzeylerinin arttığını göstermektedir. Yöntem ve bulgularımıza eşlik edebilecek diğer araştırmalar da ise mutluluk, yalnızlık düzeyi, sosyal uyum ve öznel iyi oluş kavramları beraber ele alınmıştır. Ancak sosyal uyum ve mutluluk kavramlarını genç yetişkin bireyler üzerinde doğrudan inceleyen bir çalışma ve literatüre rastlanmamıştır.

### Etik Beyan

“Genç Yetişkin Bireylerde İnternet Bağımlılığı Sosyal Uyum ve Mutluluk Düzeyleri Arasındaki Yordayıcı İlişkiler” başlıklı çalışmanın yazım sürecinde bilimsel kurallara, etik ve alıntı kurallarına uyulmuş; toplanan veriler üzerinde herhangi bir tahrifat yapılmamış ve bu çalışma herhangi başka bir akademik yayın ortamına değerlendirme için gönderilmemiştir. Gerekli olan etik kurul izinleri Necmettin Erbakan Üniversitesi Sosyal ve Beşeri Bilimler Bilimsel Araştırmalar Etik Kurulu'nun 15.01.2021 tarih ve 2021/20 sayılı toplantısında alınmıştır.

### Kaynakça

- Akkaya, C., Sarandöl, A., Danacı, A.E., Sivrioğlu, Y., Kaya, E. ve Kırıl, S. (2008). Sosyal Uyum Kendini Değerlendirme Ölçeği (SUKDÖ) Türkçe formunun geçerlik ve güvenilirliği. *Türk Psikyatri Dergisi*, 19(3), 292-299.
- Avşar, G. (2020). *Üniversite öğrencilerinin internet bağımlılığı ve fiziksel aktiviteye katılım düzeylerinin incelenmesi* (Yüksek Lisans Tezi). Bursa Uludağ Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Bursa.
- Balcı, Ş., Gölcü, A. ve Arsal Gölcü, A. (2019). Sosyal medya kullanımı ile kendini gizleme ve yaşam doyumu arasında bir bağlantı var mı? *Afyon Kocatepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 21(1) 173-190.
- Balcı, Ş. ve Koçak, M. C. (2017). Sosyal medya kullanımı ile yaşam doyumu arasındaki ilişki: Üniversite öğrencileri üzerinde bir araştırma. *1. Uluslararası İletişimde Yeni Yönelimler Konferansı*, 34-45.
- Baltacı, Ö. (2017). *İnternet bağımlılığını yordayan psikososyal faktörler* (Doktora Tezi). Gazi Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Bollen, K. A. (1989). *Wiley series in probability and mathematical statistics. Applied probability and statistics section. Structural equations with latent variables*. John Wiley & Sons.
- Browne, M. W. ve Cudeck, R. (1993). *Alternative ways of assessing model fit*. Newbury Park, CA: Sage.
- Çayırılı, E. (2017). *Sosyal medya kullanım özelliklerinin kişilik yapıları, yaşam doyumu ve depresyon açısından incelenmesi* (Yüksek Lisans Tezi). Işık Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.

- Demir, S. ve Buğa, A. (2019). Üniversite öğrencilerinde yalnızlık ve internet bağımlılığı arasındaki ilişki: bilişsel çarpıtımların aracı rolü. *İnönü Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 20(3), 859-875.
- Doğan, T ve Akıncı Çötak, N. (2011). Oxford Mutluluk Ölçeği Kısa Formunun Türkçe uyarlaması: Geçerlik ve güvenilirlik çalışması. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 4(36), 165-172.
- Erdoğan, Y. (2008). Exploring the relationships among Internet usage, Internet attitudes and loneliness of Turkish adolescents. *Cyberpsychology: Journal of Psychosocial Research on Cyberspace*, 2(2).
- Eroğlu, A. (2014). *İnternet bağımlılığı ile ilişkili değişkenlerin incelenmesi* (Yüksek Lisans Tezi). Haliç Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Hawi, N. S. ve Samaha, M. (2016). To excel or not to excel: Strong evidence on the adverse effect of smartphone addiction on academic performance. *Computers and Education*, 98, 81-89.
- Hu, L. T. ve Bentler, P. M. (1999). Cutoff criteria for fit indexes in covariance structure analysis: Conventional criteria versus new alternatives. *Structural Equation Modeling: A Multidisciplinary Journal*, 6(1), 1-55.
- Kaplan, C. (2002). Transporting the subject: technologies of mobility and location in an era of globalization. *Publications of the Modern Language Association of America*, 117(1), 32-42.
- Karasar, N. (2015). *Bilimsel araştırma yönetimi: Kavramlar-ilkeler-teknikler*. Nobel yayın dağıtım.
- Kline, R. B. (2011). *Convergence of structural equation modeling and multilevel modeling*.
- Kutlu, M., Savcı M., Demir, Y. ve Aysan, F. (2016). Young İnternet Bağımlılığı Testi Kısa Formunun Türkçe uyarlaması: Üniversite öğrencileri ve ergenlerde geçerlilik ve güvenilirlik çalışması. *Anadolu Psikiyatri Dergisi*, 17(1), 69-76.
- Kraut, R., Patterson, M., Lundmark, V., Kiesler, S., Mukophadhyay, T. ve Scherlis, W. (1998). Internet paradox: A social technology that reduces social involvement and psychological well-being? *American psychologist*, 53(9), 1017-1031.
- Mutlu, M. (2018). *Üniversite öğrencilerinde internet bağımlılığını yordayan psikososyal değişkenler* (Yüksek Lisans Tezi). Nişantaşı Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Nasser-Abu Alhija, F. ve Wisenbaker, J. (2006). A Monte Carlo study investigating the impact of item parceling strategies on parameter estimates and their standard errors in CFA. *Structural Equation Modeling*, 13(2), 204-228.
- Nie, N. H. ve Erbring, L. (2000). Our shrinking social universe. *Public Perspective*, 11(3), 44-45.
- Sağlan, R. (2019). *Adolesanlarda internet bağımlılığı ve sosyal fobi arasındaki ilişkinin değerlendirilmesi* (Tıpta Uzmanlık Tezi). Eskişehir Osmangazi Üniversitesi Tıp Fakültesi, Eskişehir.
- Sanders, C. E., Field, T. M., Miguel, D. ve Kaplan, M. (2000). The relationship of Internet use to depression and social isolation among adolescents. *Adolescence*, 35(138), 237.
- Schumacker, R. E. ve Lomax, R. G. (2004). *A beginner's guide to structural equation modeling* (2.bsm). Lawrence Erlbaum Associates Publishers.
- Solmaz, A. (2019). *Psikolojik iyi oluş ve manevi yönelimin üniversite öğrencilerinin internet bağımlılığı düzeyi üzerindeki etkisinin incelenmesi* (Yüksek Lisans Tezi). Hasan Kalyoncu Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Gaziantep.
- Tanaka, J. S. ve Huba, G. J. (1985). A fit index for covariance structure models under arbitrary GLS estimation. *British Journal of Mathematical and Statistical Psychology*, 38(2), 197-201.
- Yurtseven, Y. E. (2019). *Üniversite öğrencilerinin internet bağımlılığı sosyal görünüş kaygısı ve öznel mutluluk ilişkisinin incelenmesi* (Yüksek Lisans Tezi). Muğla Sıtkı Kocaman Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Muğla.

### EXTENDED ABSTRACT

The attractive world of the Internet and our virtual identities, followers, online games and friendships in the game are also very active in our daily lives. Internet, which is used extensively and actively in our daily lives, has become the purpose of our lives by going beyond the facilitation of interaction and communication over time, and it has also brought the concept of internet addiction. Many alternative activities, especially in digital environment; with options such as chatting, playing games, shopping, social media platforms and cybersex, the internet has taken the form of quality leisure time. Until ten years ago, the fact that television programs and tabloid celebrities were very visible and keeping their reputations active through media movements created a concept of reputation that is difficult to reach by the audience. In fact, while we have become individuals who watch television and program flow in the media sector because the perception is unattainable, the internet as a network technology has brought us a very different dimension. Together, everyone can interact with each other easily via the Internet. Individuals have understood how to get feedback and communicate with comments in a very short time via the internet by sharing whenever they want. The concept of celebrity was no longer an impossible concept on the other side of the screen, far from us. Users were able to create their own small follower colonies by addressing a specific audience at any time. There was no longer any need to watch the broadcast on the television, because thanks to the internet, the users took control and they were able to control the program flow as they wished. The ability to dominate and control seems to the users as the attractive side of the internet.



For individuals who shut themselves off socially and experience ruptures, life now becomes a virtual world. In this case, the level of satisfaction with life gradually decreases. Happiness levels go hand in hand with socialization processes. However, while socializing on the internet is important for happiness for some, the situation differs for some internet users and causes a decrease in their happiness levels. However, it has become impossible to reset the internet for today. Because, together with smart phones, the internet, which is now at our fingertips, has attracted users to a world that we cannot help but use itself. Applications that we can download to our smartphones further improve our relationship with technology. In the literature, there are not many studies examining the social adaptation and happiness issues of internet addiction together. Although there is no study that evaluates three variables at the same time, it is thought that internet use among individuals is becoming increasingly common. The main purpose of this study is to reveal the relationships between social adaptation and happiness levels of individuals with young adulthood internet addiction. Depending on this purpose, sub-goals have been determined as follows.

Findings indicated that, It has been found that the independent variable affecting internet addiction in young adults is the social adaptation variable. Secondly, another variable that affects the happiness variable in young adults is the internet addiction variable. Finally, a linear relationship of three variables with each other was determined.

According to the results of the study, it was found that the independent variable affecting internet addiction is the social adaptation variable. When the predictive relationships between the social adjustment levels of young adults who are internet addicts are examined, it is seen that there is a negative linear relationship. In other words, the findings show that as the social adaptation levels of young adults increase, their internet addiction levels will decrease. When the predictive relationships between internet addiction and happiness levels in young adults were examined, it was found that there was a negative linear and significant relationship. In other words, it shows that as the internet addiction of young adults increases, their happiness levels will decrease. Virtual chat rooms, social media platforms, online games and chat programs, which are under the subheadings of internet addiction, are factors that increase the frequency and intensity of internet usage.