

Üniversite Öğrencilerinde Özdenetim İle İnternet Bağımlılığı İlişkisi

Relationship Between Self-Control And Internet Addiction in University Students

Zeynep AKKUŞ ÇUTUK¹

ÖZ: Bu çalışmada üniversite öğrencilerinde özdenetim ile internet bağımlılığı arasındaki ilişkinin incelenmesi amaçlanmıştır. Araştırmanın örneklemini, kolay ulaşılabilir durum örnekleme yoluyla seçilen 165'i kadın, 130'su erkek olmak üzere toplam 295 öğrenci oluşturmaktadır. Araştırmada veriler, Özdenetim Ölçeği ve İnternet Bağımlılık Ölçeği kullanılarak elde edilmiştir. Verilerin analizinde Yapısal Eşitlik Modellemesi (YEM) kullanılmıştır. Araştırmadan elde edilen veriler doğrultusunda, özdenetim ile internet bağımlılığı arasında negatif yönde ve anlamlı bir ilişki olduğu ve özdenetimin internet bağımlılığının yordayıcısı olduğu bulunmuştur.

Anahtar sözcükler: Özdenetim, internet bağımlılığı, yapısal eşitlik modeli

Bu makaleye atf vermek için:

Akkuş-Çutuk, Z. (2020). Üniversite öğrencilerinde özdenetim ile internet bağımlılığı ilişkisi, Trakya Eğitim Dergisi, 10(3), 854-863.

Cite this article as:

Akkuş-Cutuk, Z. (2020). Relationship between self-control and İnternet addiction in university students. *Trakya Journal of Education*, 10(3), 854-863.

ABSTRACT: The aim of this study is to investigate the relationship between self-control and Internet addiction among university students. The research sample consists of 295 university students determined by convenience sampling. In this research, Self-Control Scale and Internet Addiction Scale were used as data collection tools. Structural Equation Modeling (SEM) is used to analyze the data. According to the data obtained from the research, have been found that there is a negative and significant relationship between self-control and Internet addiction and self-control is a significant predictor of Internet addiction.

Keywords: Self-control, internet addiction, structural equation modeling

EXTENDED ABSTRACT

Introduction

Self-control is defined as the potential of the individual to change his feelings, behavior and thoughts in order to establish a harmonious relationship between the world and himself. Consistency between himself and others can lead to a healthier, more harmonious and more satisfying lifestyle (Baumeister, Vohs, & Tice, 2007). Kanfer and Karoly (1972) stated that self-control skills include the ability to start or continue a low probability target behavior without environmental reinforcement or support.

The concept of addiction, defined by the World Health Organization for the first time in 1964, is expressed as the irresistible desire for an asset, although it generally harms physically or psychologically. The first thing that comes to mind when it comes to addiction is cigarette, alcohol, and now the internet and technology addiction types have emerged as well (Egger & Rauterberg, 1996; Kim and Kim, 2002).

In order to recognize Internet addiction, it is important to differentiate normal Internet use from the pathological one. There are some criteria to make this distinction: feeling connected to the Internet, feeling the need to use the Internet for longer periods of time, having difficulty controlling and stopping the use of the Internet, feeling restless and depressed while trying to reduce the use of the Internet, staying online more than planned, an important relationship due to the Internet, work, education or career opportunities to miss, to lie to relatives on the Internet, to avoid problems or to use the Internet to relieve a dysphoric atmosphere (Kuss & Lopez-Fernandez, 2016; Young, 2004).

¹ Dr.Öğr.Üyesi, Trakya Üniversitesi, Eğitim Fakültesi, Eğitim Bilimleri Bölümü, zeynepacutuk@trakya.edu.tr, ORCID: 0000-0001-8364-4431

With the increasing use of the Internet, it appears that it causes many negative consequences besides providing benefits to individuals. It is evaluated that it will be important to determine the factors affecting Internet addiction and to take necessary measures for this. Although many studies have been done on this subject, it still exists as a current subject. When the related literature is examined; It is observed that studies on Internet addiction and self-control have been carried out.

However, it is thought that both the scale of the current study and the sample group and the study of the subject with SEM will contribute to the field. In this context, "Is there a significant relationship between self-control and Internet addiction?" and "Is self-control a significant predictor of Internet addiction?" answers to questions were sought.

Method

The aim of this study is to investigate the relationship between self-control and Internet addiction among university students. The research sample consists of 295 university students determined by convenience sampling. In the research, relational screening model was used to determine the relationships between variables. In this research, Self-Control Scale and Internet Addiction Scale were used as data collection tools. Structural Equation Modeling (SEM) is used to analyze the data. In this study, the SEM was conducted in two stages according to the recommendations of Kline (2015) and Anderson and Gerbing (1988). The confirmatory measurement model was first tested, followed by testing the hypothetical structural model. The relationships between observed variables and the structure or structures that were assumed to be measured by these observed variables were tested in the measurement model (Wetson & Gore, 2006). In the second stage of SEM, the structural model formed in line with theoretical inferences was tested. In the structural model, the paths established from the latent variables to the observed variables show the causal relationship between the two variables and the significance of the paths and the goodness of fit of the model are examined (Schumacher & Lomax, 2004). In this study, goodness of fit values, χ^2/SD , CFI, NFI, GFI, TLI, RMSEA and SRMR were used. Acceptable goodness of fit indices of the values in question were ≤ 5 for χ^2/SD ; $\geq .90$ for CFI, NFI, TLI and IFI, $\geq .85$ for GFI and $\leq .08$ for RMSEA and SRMR (Hu & Bentler, 1999; Marcoulides & Schumacher, 2001; Schermelleh-Engel & Moosbrugger, 2003; Schumacher & Lomax, 2004). For the data analysis, SPSS 21 and Amos 22.00 statistical packages were used.

Result and Discussion

In this study, a structural model which shows the relationship between self-control and Internet addiction in university students was evaluated. First, the measurement models related to the two scales used in the study were tested. According to the findings, it was determined that the measurement model could be used to test the structural model. The structural model was then tested and verified. It was found that the fit index values of the model established in the research gave good fit and the coefficients obtained were statistically significant. According to the data obtained from the research, have been found that there is a negative and significant relationship between self-control and Internet addiction and self-control is a significant predictor of Internet addiction. In this direction, it can be said that individuals with high self-control have low levels of Internet addiction, and Internet addiction decreases with increasing self-control levels.

GİRİŞ

Özdenetim, bireyin dünya ile kendisi arasında uyumlu bir ilişki kurmak amacıyla duygu, davranış ve düşüncelerini değiştirme potansiyeli olarak tanımlanır. Kendisi ve diğerleri arasında tutarlık sağlamak, daha sağlıklı, daha uyumlu ve daha memnun edici bir yaşam tarzı ortaya çıkarabilir (Baumeister, Vohs, & Tice, 2007). Kanfer ve Karoly (1972) özdenetim becerilerinin, çevresel pekiştirme veya destek olmadan, düşük olasılıklı bir hedef davranışa başlama veya devam etme yeteneğini içerdiğini belirtmiştir.

Özdenetim, bireylerin bilinçli olarak kendi davranışlarının sorumluluğunu üstlenmelerini ifade eder. Bu durum, otomatik ve alışılmış tepkilerin kesintiye uğradığı veya etkisiz kaldığı durumlarda ortaya çıkar. Özdenetim davranışının üç ana işlevi vardır. İlk işlev onarıcıdır ve kişinin normal işlevini bozan tepkileri (anksiyete, ağrı vb.) kontrol etmeye yöneliktir. Bu işlev stresle başa çıkmak için önemlidir. İkinci işlev yenileyicidir ve olma olasılığı düşük olan yeni davranışların benimsenmesini kolaylaştırır. Bu, doyumu erteleme ve cezbediciliğe dayanma gerektiren davranışları (diyet, sigarayı bırakma vb.) içerir. Üçüncüsü yaşantısal özdenetimdir. Bu, kişinin zevkli aktiviteleri tam olarak deneyimlemesini sağlar (müzik dinlemek ve parti düzenlemek gibi) (Rosenbaum, 1993).

Timpano ve Schmidt (2013), özdenetimin, bir hedefe ulaşmak için davranışları kontrol etmenin ve düzenlemenin sağlanması için gerekli olduğunu belirtmiştir. Özdenetim düzeyi düşük olan bireyler, tutumsal ve davranışsal özelliklerin bir birleşimini gösterirler: a) Onlarda hazzı erteleme yerine istedikleri şeylere hemen sahip olma eğilimi vardır, b) çaba, gayret ve sabır gerektiren faaliyetler yerine çabucak sonuca götüren daha kolay ve basit işlere yönelirler, c) tedbirli ve akılcı davranışlardan ziyade riskli ve heyecan verici davranışları tercih ederler, ç) toplumsal kurumlara yatırım yapmanın uzun vadeli yararlarını göremezler, d) planlama için uzun süre gerekmeyen veya daha az beceriyle sonuca götüren uğraşlara ilgi gösterirler, e) başkalarına karşı kaba, bencil, duyarsız ve anlayışsız davranırlar (DeLisi & diğ., 2010).

Tangney, Baumeister, & Boone (2004), yüksek özdenetimin, uyum, kişilerarası ilişki, başarı, dürtü kontrolü gibi kavramlarla ilişkili olduğunu, özdenetimi yüksek olan bireylerde daha az alkol bağımlılığı ve yeme bozuklukları olduğunu, buna karşın, düşük özdenetimin, psikolojik ve davranışsal problemlerin olası bir göstergesi olduğunu, sosyal ve kişisel sorunların büyük çoğunluğunun, özdenetim eksikliğinden kaynaklandığını belirtmiştir. Akin, Arslan, Arslan, Uysal ve Sahanç (2015) tarafından yapılan bir çalışmada problemlerle internet kullanımının zayıf özdenetimle açıklanabileceği gösterilmiştir. Kim ve Lee (2012), üniversite örneklemeyle yapılan bir çalışmada akıllı telefon bağımlılığı ile özdenetim arasındaki ilişkiye dikkat çekmiştir.

Bağımlılık ifadesi ilk olarak 1964 yılında Dünya Sağlık Örgütüncü tanımlanmıştır. Buna göre bağımlılık en genel haliyle fiziksel ya da psikolojik olarak zarar vermesine rağmen bir varlığa karşı duyulan karşı konulamaz istek olarak ifade edilmektedir. Bağımlılık denilince akla ilk olarak gelen sigara, alkol vb. olsa da artık internet ve teknoloji bağımlılığı gibi türleri de ortaya çıkmış durumdadır (Egger & Rauterberg, 1996; Kim & Kim, 2002).

İnternet bağımlılığını tanımlayabilmek için, normal internet kullanımını patolojik olanından ayırabilmek önemlidir. Bu ayrımı yapabilmek için bazı ölçütler vardır: internete bağlı hissetme, uzun süre interneti kullanmayı isteme, internet kullanımını kontrol etme ve durdurmakta zorlanma, internet kullanımını azaltmaya çalışırken huzursuz ve depresif hissetme, planlanandan daha fazla çevrimiçi kalma, internet nedeniyle önemli bir ilişki, iş, eğitim veya kariyer fırsatını kaçırma, internete girme ile ilgili yakınlarına yalan söyleme, interneti problemlerden kaçma veya disforik bir havayı rahatlatmak için kullanma (Young, 2004). Günümüzde küresel bir sorun haline gelen internet bağımlılığı (Farahani ve diğ., 2018; Cerniglia ve diğ., 2017) ile ilgili çalışmalar giderek artmaktadır. Pek çok çalışmada internetle ilgili olarak olumsuz etkilere sahip olan faktörler ya da ilişkili olan zayıf yönler incelenmiştir (Brand, Young, Laier, Wölfling, & Potenza, 2016; Kim ve diğ., 2006; Fioravanti, Dèttore, & Casale, 2012; Yılmaz, Şahin, Haseski, & Erol, 2014; Savcı & Aysan, 2016). Yapılan çalışmalarda internet bağımlılığının ruhsal ve fiziksel sağlık problemlerine yol açtığı, sosyal ilişkileri olumsuz yönde etkilediği belirlenmiştir (Ahmed & Santos, 2019; Taş, 2018; Yellowlees & Marks, 2007; Weinstein & Lejoyeux, 2010). İnternet bağımlılığı olan bireyler, internet erişiminin sınırlı olması ya da olmaması durumunda zorlayıcı davranışlar, düşük özgüven ve kaygı gibi özellikler gösterebilmektedirler (Ahmed & Santos, 2019). Ayrıca İnternet bağımlılığı sosyal işlevsellikte bozulma, uyku düzeninde ve kalitesinde kötüleşme, akademik performansta düşme, iş yaşamında olumsuzluklar, fiziksel aktivitede kısıtlanma, karpal tünel sendromu gibi kas ve iskelet sistemi hastalıkları, madde kullanımı, yalnızlık, ruh sağlığında bozulma, depresyon, obsesif kompulsif belirtiler ve anksiyete ile ilişkilendirilmiştir (Bernal-Ruiz, Rosa-Alcázar, González-Calatayud, & Rosa-Alcázar, 2017; Dong, Lu, Zhou, & Zhao, 2011; Elhai, Dvorak, Levine, & Hall, 2017; Fayazi & Hasani, 2017; Ha ve diğ., 2007; Kim ve diğ., 2016; Marino, Gini, Vieno, & Spada, 2018; Restrepo ve diğ., 2019; Salmela-Aro, Upadyaya, Hakkarainen, Lonka, & Alho, 2017; Selfhout, Branje, Delsing, ter Bogt, & Meeus, 2009; Seyrek, Cop, Sinir, Ugurlu, & Şenel, 2017; Young, 2004; Younes ve diğ., 2016).

İnternetin giderek kullanımının artması ile birlikte, bireylere fayda sağlamanın yanı sıra birçok olumsuz sonuçlara da neden olduğu görülmektedir. İnternet bağımlılığını etkileyen faktörlerin belirlenmesi ve buna yönelik gerekli önlemlerin alınmasının önemli olacağı değerlendirilmektedir. Bu konuyla ilgili birçok çalışma yapılmış olmasına karşın halen güncel bir konu olarak varlığını sürdürmektedir. İlgili alan yazın incelendiğinde; özdenetim ile internet bağımlılığına ilişkin çalışmaların yapıldığı görülmektedir. Ancak mevcut çalışmanın gerek ölçekleri gerekse örneklem grubu ve konunun YEM ile incelenmesinin alana katkı sağlayacağı düşünülmektedir. Bu kapsamda “özdenetim ile internet bağımlılığı arasında anlamlı bir ilişki var mıdır?” ve “özdenetim internet bağımlılığının anlamlı bir yordayıcısı mıdır?” sorularına yanıt aranmıştır.

YÖNTEM

Araştırmanın Modeli

Araştırma ilişkisel tarama modeliyle tasarlanmıştır. Söz konusu model, değişkenler arasında değişimin olup olmadığını veya bu değişimin derecesini belirlemek için yapılır. İlişkisel tarama modelinde, aralarındaki ilişkiye bakılacak olan değişkenlere, tekil taramadaki gibi ayrı ayrı sembol verilir. Ancak bu sembolleştirme (değer verme, ölçme) işlemi, ilişkisel bir çözümlenmeye imkan verecek şekilde yapılmak zorundadır (Karasar, 1995: 81). Bu doğrultuda, çalışmada bağımlı (yordanan) değişken olarak internet bağımlılığı, bağımsız (yordayıcı) değişken olarak özdenetim kavramı belirlenmiş olup bu değişkenler arasındaki ilişkilerin varlığı ve derecesi ortaya konulmaya çalışılmıştır.

Çalışma Grubu/ Evren- Örneklem

Araştırma, Eğitim Fakültesi ile Spor Bilimleri Fakültesinde öğrenim gören ve kolay ulaşılabilir durum örneklemesi yoluyla seçilen 165'i kadın, 130'su erkek olmak üzere toplam 295 öğrenci üzerinde yürütülmüştür. Öğrenciler, 19-25 yaşları arasında olup, yaş ortalaması 21.18'dir. Çalışma grubunun bölümlere göre dağılımına bakıldığında; 69'unun (%23) rehberlik ve psikolojik danışmanlık, 31'inin (%10) okulöncesi öğretmenliği, 35'inin (%11) sınıf öğretmenliği, 56'sının (%18) rekreasyon, 65'inin (%22) beden eğitimi ve spor öğretmenliği ve 39'unun (%13) antrenörlük bölümünde öğrenim gördüğü; sınıflara göre dağılım incelendiğinde; 78'inin (%26) ikinci sınıf, 154'ünün (%52) üçüncü sınıf ve 63'ünün (%21) dördüncü sınıfta öğrenim gördüğü belirlenmiştir.

Veri Toplama Aracı

Bu çalışmada veriler Özdenetim Ölçeği, Chinese İnternet Bağımlılık Ölçeği ve Kişisel Bilgi Formu kullanılarak elde edilmiştir.

Özdenetim Ölçeği

Ölçek, Rosenbaum (1980) tarafından geliştirilmiş, Türkçe'ye uyarlaması Duyan, Gülden ve Gelbal (2012) tarafından yapılmıştır. Ölçek, yaşantısal, yenileyici ve onarıcı özdenetim olmak üzere üç alt boyuttan ve 36 maddeden oluşmaktadır. Ölçek altılı likert tipinde ((-3) Bana Tamamen Uymuyor, (-2) Bana Çoğunlukla Uymuyor, (-1) Bana Biraz Uymuyor, (+1) Bana Biraz Uyuyor, (+2) Bana Çoğunlukla Uyuyor, (+3) Bana Tamamen Uyuyor) yanıtlanmaktadır. Ölçeğin 4., 6., 8., 9., 14., 16., 18., 19., 21., 29. ve 35. maddeleri tersten puanlanmaktadır. Yaşantısal özdenetim ve onarıcı özdenetim ölçeğinden alınabilecek toplam puan -33 ile +33 arasında, yenileyici özdenetim ölçeğinden alınabilecek toplam puan -42 ile +42 arasında ve özdenetim ölçeğinden alınabilecek toplam puan ise -108 ile +108 arasındadır. Ölçekten alınan puan yükseldikçe özdenetim düzeyi artmakta, puan azaldıkça özdenetim düzeyi de azalmaktadır. Ölçeğin iç tutarlık güvenirlik katsayısı yaşantısal özdenetim alt boyutunda .83, yenileyici özdenetim alt boyutunda .75, onarıcı özdenetim alt boyutunda .72 ve özdenetim ölçeğinde .80 olarak bulunmuştur. Bu çalışmada yapılan analizler neticesinde ölçeğin Cronbach alfa iç tutarlık güvenirlik katsayısının .78 olduğu belirlenmiştir.

Chinese İnternet Bağımlılık Ölçeği

İnternet bağımlılığını ölçmek amacıyla Chen, Weng, Su, Wu ve Yang (2003) tarafından geliştirilen ölçek, dördümlük Likert tipinde (1 bana hiç uymuyor, 4 bana tamamen uyuyor) ve 26 maddeden oluşmaktadır. Ölçeğin; kompulsif kullanım, çekilme, tolerans, zaman yönetim problemleri, kişilerarası ve sağlık problemleri olmak üzere beş alt boyutu bulunmaktadır. Toplam ölçek puanı 26-104 arasında değişmektedir. Alınan puanların yükselmesi internet bağımlılığının arttığını göstermektedir. Ölçeğin Türkçe'ye uyarlama çalışması Ceyhan, Boysan ve Kadak, (2018) tarafından yapılmıştır. Ölçeğin ve beş alt boyutunun Cronbach alfa değerinin .76 ila .94 arasında değiştiği, test-tekrar test güvenirliğinin ise .96 ila .98 arasında olduğu saptanmıştır. Bu araştırma kapsamında gerçekleştirilen analizler sonucunda Cronbach alfa katsayısı .90 olarak saptanmıştır.

Kişisel Bilgi Formu

Araştırmacı tarafından hazırlanan form, katılımcıların cinsiyet, yaş, bölüm ve sınıf düzeyine yönelik dört sorudan oluşmaktadır.

Verilerin Toplanması ve Analizi

Üniversite öğrencilerinde özdenetim ile internet bağımlılığı arasındaki ilişkiyi belirlemeye yönelik olarak yapılan bu çalışmada öncelikle değişkenlere ait betimsel istatistikler ve pearson korelasyon analizi

gerçekleştirilmiştir. Ardından Yapısal Eşitlik Modellemesi (YEM) yapılmıştır. YEM, gözlenen ve gizil değişkenler arasındaki ilişkilerle ilgili hipotezlerin test edilmesini sağlayan geniş kapsamlı istatistiksel bir yaklaşımdır (Hoyle, 1995). YEM, çok sayıda istatistiği içerdiği ve karar aşamasında birden fazla parametreyi göz önüne aldığı için oldukça güçlü bir nicel analiz olarak ifade edilmektedir (Kline, 2015). Bu çalışmadaki YEM; Kline (2015) ile Anderson ve Gerbing'in (1988) önerileri doğrultusunda iki aşamalı olarak gerçekleştirilmiştir. İki aşamalı YEM'de öncelikle doğrulayıcı ölçme modeli sınanmakta ardından hipotetik yapısal model test edilmektedir. Ölçme modelinde, gözlenen değişkenler ile bu gözlenen değişkenler aracılığıyla ölçüldüğü kabul edilen yapı ya da yapılar arasındaki ilişkiler test edilmektedir (Wetson & Gore, 2006). Ölçme modelinde tüm değişkenler tek bir model içinde test edilebilir veya bütün değişkenler ayrı ayrı olarak da incelenebilir (Şimşek, 2007). Bu çalışmada kullanılan modelde tüm değişkenler ayrı ayrı test edilmiştir. YEM'in ikinci aşamasında ise teorik çıkarımlar doğrultusunda oluşturulan yapısal model test edilmiştir. Yapısal modelde gizil değişkenlerden gözlenen değişkenlere doğru kurulan yollar iki değişken arasındaki ilişkiyi göstermekte ve yolların anlamlılığı ile modele ait uyum iyiliği değerleri incelenmektedir (Schumacher ve Lomax, 2004). Bu çalışmada uyum iyiliği değerleri olarak ki-kare/serbestlik derecesi, IFI, CFI, NFI, GFI, AGFI, RMSEA ve SRMR kullanılmıştır. Söz konusu değerlerin kabul edilebilir uyum iyiliği indeksleri χ^2/sd için ≤ 5 ; CFI, NFI ve IFI için $\geq .90$, GFI ve AGFI için $\geq .85$ ve RMSEA ve SRMR için $\leq .08$ olması gerektiği ileri sürülmektedir (Hu ve Bentler, 1999; Marcoulides ve Schumacher, 2001; Schermelleh-Engel ve Moosbrugger, 2003; Schumacher ve Lomax, 2004). Verilerin analizinde IBM SPSS Statistics 21.00 ve LISREL 8.7 istatistik paket programları kullanılmıştır.

BULGULAR

Sonuçlar üç bölümde sunulmuştur. İlk olarak değişkenlere ilişkin betimsel istatistikler ile değişkenler arasındaki ilişkileri gösteren pearson korelasyon analizi sonuçlarına yer verilmiştir. Daha sonra YEM'e yönelik ölçme modeli ve yapısal modele ait bulgular sunulmuştur.

Betimsel İstatistikler ve Korelasyon

Betimsel istatistik hesaplanmadan önce değişkenlerin normal dağılım gösterip göstermedikleri çarpıklık ve basıklık değerleri kullanılarak incelenmiştir. Buna göre özdenetim değişkeninin çarpıklık değerinin .07, basıklık değerinin -.41; internet bağımlılığı değişkeninin çarpıklık değerinin -.05, basıklık değerinin ise -.79 olduğu belirlenmiştir. Huck (2012), basıklık ve çarpıklık değerlerinin normal bir dağılımda ± 1 'den küçük olması gerektiğini, George ve Mallery (2010) çarpıklık ve basıklık için ± 1 değerinin mükemmel olmakla beraber bazı psikometrik ölçümler için ± 2 değerinin kabul edilebilir olduğunu belirtmiştir. Buna göre elde edilen değerler tüm değişkenler için normal dağılımda önemli bir sorun olmadığını göstermektedir. Değişkenlere ilişkin betimsel istatistikler ile korelasyon analizi sonuçları Tablo 1'de gösterilmiştir.

Tablo 1

Değişkenlere ilişkin betimsel istatistikler ile korelasyon analizi sonuçları

	Korelasyon		Betimsel İstatistikler		
	1	2	Ortalama (SD)	Çarpıklık	Basıklık
1. Özdenetim	-		8.71 (25.36)	.07	-.41
2. İnternet Bağımlılığı	-.39**	-	57.82 (16.84)	-.05	-.79

Not. ** p <.01

Tablo 1 incelendiğinde, özdenetim ile internet bağımlılığı değişkeni arasında ($r = -.39$, $p < .001$) negatif yönde ve anlamlı bir ilişki olduğu bulunmuştur.

Yapısal Eşitlik Modellemesi

1. Ölçme Modeli

YEM'in ilk aşamasında özdenetim ile internet bağımlılığı değişkenlerinin her biri için doğrulayıcı ölçme modeli kurulmuştur. Doğrulayıcı ölçme modeline ilişkin elde edilen sonuçlar Tablo 2'de verilmiştir.

Tablo 2

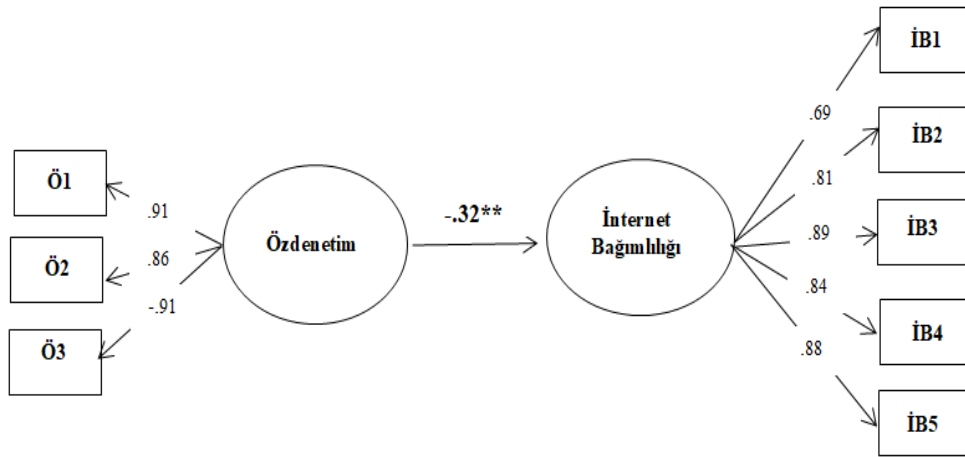
Doğrulayıcı Ölçme Modeline İlişkin Sonuçlar

Değişkenler	χ^2	χ^2/df	IFI	CFI	NFI	GFI	AGFI	RMSEA	SRMR
Özdenetim	575.89	2.53	.97	.97	.95	.86	.82	.072	.055
İnternet bağımlılığı	751.82	2.95	.97	.97	.95	.90	.88	.072	.052

Tablo 2 incelendiğinde özdenetim ile internet bağımlılığı arasındaki ilişkiyle ilgili oluşturulan doğrulayıcı ölçüm modelinin uyum indeks değerlerinin anlamlı olduğu görülmektedir. Buna göre, özdenetim ölçeğinin uyum indeks değerleri; $\chi^2=575.89$, $\chi^2/df=2.53$, IFI= 0.97, CFI=0.97, NFI= 0.95, GFI=0.86, AGFI=0.82, RMSEA=.072, SRMR=.055 olarak bulunmuştur. Özdenetim ölçeğinde yer alan 13 maddenin (1,2,4,6,7,8,10,14,18,20,22,24,34) t değerleri incelenmiş ve anlamlı olmadığı sonucuna varıldığı için analizden çıkarılmıştır. İnternet bağımlılığı ölçeğinde uyum indeksleri; $\chi^2=751.82$, $\chi^2/df=2.95$, IFI= 0.97, CFI=0.97, NFI=0.95, GFI=0.90, AGFI=0.88, RMSEA=.072, SRMR=.052 olarak bulunmuştur. İnternet bağımlılığı ölçeğinde bütün maddelerden anlamlı t değeri elde edildiği için herhangi bir madde çıkarılmamıştır. Elde edilen sonuçlara göre, doğrulayıcı ölçme modelinin yapısal modeli sınamada kullanılabileceği belirlenmiştir.

2. Yapısal Model

Bu bölümde özdenetimin internet bağımlılığı üzerinde anlamlı etkisinin olup olmadığı test edilmiştir. Yapısal modelin standardize edilmiş path değerleri, Şekil 1'de gösterilmiştir.



Şekil 1. Yapısal Modelin Standardize Edilmiş Path Değerleri

Not. ** $p<.01$; Ö1 yaşantısal, Ö2 yenileyici, Ö3 onarıcı; İB1 kompulsif kullanım, İB2 çekilme, İB3 tolerans, İB4 zaman yönetimi problemleri, İB5 kişilerarası ve sağlık problemleri

Özdenetimin internet bağımlılığı üzerindeki yordayıcı etkisini belirlemek için kurulan modelin fit (uyum) indeks değerleri, $\chi^2=33.38$, $\chi^2/df=1.85$, GFI = .97; CFI = .99; NFI = .99; IFI = .99; SRMR = .027; RMSEA = .054 olarak belirlenmiş ve modelin uyumunun iyi olduğunu göstermiştir. Elde edilen bulgulara göre özdenetimin internet bağımlılığı üzerinde ($\beta = -.32$; $p<.01$) negatif yönlü ve anlamlı bir etkisi olduğu görülmektedir. Yapısal modeldeki, determinasyon katsayıları (R^2) incelendiğinde, özdenetimin internet bağımlılığını açıklama oranı % 8 ($p<.01$) olarak bulunmuştur.

TARTIŞMA, SONUÇ ve ÖNERİLER

Bu çalışmada, üniversite öğrencilerinde özdenetim ve internet bağımlılığı arasındaki ilişkiyi ortaya koyan bir yapısal model test edilmiştir. Araştırmada iki hipotez sınamıştır. Özdenetimin internet bağımlılığı ile ilişkili olacağı ve özdenetimin internet bağımlılığını anlamlı düzeyde yordayacağı ileri sürülmüştür. İlk olarak çalışmada kullanılan iki ölçüğe ilişkin ölçme modelleri test edilmiştir. Elde edilen bulgular doğrultusunda; ölçme modelinin yapısal modeli sınamada kullanılabileceği belirlenmiştir. Bu işlemin ardından yapısal modelin test edilmesi işlemine geçilmiş ve modelin doğrulandığı sonucuna ulaşılmıştır. Araştırmada oluşturulan modelin uyum indeks değerlerinin, iyi uyum verdiği ve elde edilen katsayıların istatistiksel olarak anlamlı olduğu bulunmuştur. Elde edilen bütün bu sonuçlara göre, üniversite öğrencilerinde özdenetim ile internet bağımlılığı arasında anlamlı ve negatif yönde bir ilişki bulunmaktadır. Bu doğrultuda, özdenetimi yüksek olan bireylerin internet bağımlılık düzeylerinin düşük olduğu, özdenetim düzeyi arttıkça internet bağımlılığının azaldığı söylenebilir.

Konuyla ilişkili yazında, çalışmamızla benzer şekilde, özdenetimin internet bağımlılığının yordayıcısı olduğunu belirten çalışmalar bulunmaktadır. Shirinkam, Shahsavarani, Toroghi, Mahmoodabadi, Mohammadi ve Sattari (2016); Durak-Batıgün ve Kılıç (2011) ile Köse, Çınar ve Akduran (2012) tarafından üniversite öğrencileri üzerinde gerçekleştirilen çalışmalarda, özdenetimin düşük olmasının internet bağımlılığını yordayan bir etken olduğu ve internet bağımlılığı ile öz denetim arasında ters yönlü bir ilişki olduğu belirlenmiştir. Akın ve diğ. (2015) tarafından yapılan bir çalışmada problemli internet kullanımının zayıf özdenetimle açıklanabileceği gösterilmiştir. İnternet bağımlılığı olan bireylerde engelleyici mekanizmalar ve yürütücü işlevlerin, internet bağımlılığı olmayan insanlara göre daha bozulmuş olduğu görülmektedir (Nie, Zhang, Chen, & Li, 2016). Öz denetim eksikliği ile bağımlılık gelişimi arasında pozitif yönde bir ilişki bulunduğu belirlenmiştir. (Kim ve ark., 2008; Niemz ve diğ., 2005). Düşük özdenetim, internet bağımlılığının gelişmesinde önemli bir etken olarak değerlendirilmektedir (Slater, 2003). Bütün bu çalışmalara karşın Kuss, Griffiths ve Binder (2013); Ismail ve Zawahreh (2007) ile Taş ve Ayas (2015) tarafından yapılan araştırmalarda özdenetim ile internet bağımlılığı arasındaki ilişkinin pozitif yönde ve anlamlı olduğu belirlenmiştir.

Bu araştırmada elde edilen bulgular doğrultusunda ilköğretimden itibaren rehberlik uygulamalarında ya da ders programlarında özdenetim düzeyini artırıcı ve internet bağımlılığını azaltıcı etkinliklerin uygulanmasının yararlı olacağı değerlendirilmektedir.

Araştırmanın bazı sınırlılıkları bulunmaktadır. Birincisi çalışmada nicel yöntemlerden güçlü sonuçlar verebilecek olan YEM kullanılmıştır. Ancak nicel yöntemin ve örneklemin kesitsel olmasının doğasından kaynaklanan neden-sonuç bağının kurulmasında dikkatli olunması gerekmektedir. YEM’de özdenetimin internet bağımlılığını yordamasından söz edilse de bu nedensel sırayı tam olarak ortaya koyabilmek için boylamsal ve deneysel çalışmalar gibi destekleyici ilave çalışmalara ihtiyaç olmaktadır. Diğer bir sınırlılık ise bu araştırma, iki fakültede yürütülmüştür. Birden fazla fakültede benzer çalışmalar yapılarak elde edilen sonuçlar karşılaştırılabilir. Bu yapılacak çalışmaların bulguların genellenebilirliği açısından önemli olduğu değerlendirilmektedir.

KAYNAKÇA

Ahmed, S., & Santos, M. G. (2019). Cyber mania secondary to Internet addiction: A brief review on co-occurrence of Behavioral Addiction and Bipolar Disorder-Dual Diagnosis. *Eurasian Journal of Medicine and Oncology*, 3(4), 296-299.

Akın, A., Arslan, S., Arslan, N., Uysal, R., & Sahraç, Ü. (2015). Self-control management and internet addiction. *International Online Journal of Educational Sciences*, 7(3), 95-100.

Anderson, J. C., & Gerbing, D. W. (1988). Structural equation modeling in practice: A review and recommended two-step approach. *Psychological Bulletin*, 103(3), 411-423.

Baumeister, R. F., Vohs, K. D., & Tice, D. M. (2007). The strength model of selfcontrol. *Current Directions in Psychological Science*, 16, 351– 355.

Bernal-Ruiz, C., Rosa-Alcázar, A. I., González-Calatayud, V., & Rosa-Alcázar, E. (2017). Is there a relationship between problematic Internet use and responses of social anxiety, obsessive-compulsive and psychological well-being among adolescents?. *Anales de Psicología*, 33(2), 269-276.

Brand, M., Young, K. S., Laier, C., Wöfling, K., & Potenza, M. N. (2016). Integrating psychological and neurobiological considerations regarding the development and maintenance of specific Internet-use disorders: An Interaction of Person-Affect-Cognition-Execution (I-PACE) model. *Neuroscience & Biobehavioral Reviews*, 71, 252-266.

- Chen, S. H., Weng, L. C., Su, Y. J., Wu, H. M., & Yang, P. F. (2003). Development of Chinese Internet Addiction Scale and its psychometric study. *Chinese Journal of Psychology*, 45, 279-94.
- Cerniglia, L., Zoratto, F., Cimino, S., Laviola, G., Ammaniti, M. ve Adriani, W. (2017). Internet Addiction in adolescence: Neurobiological, psychosocial and clinical issues. *Neurosci Biobehav Rev.*, 76, 174-184.
- Ceyhan, E., Boysan, M., & Kadak, M. T. (2018). Associations between online addiction, attachment style, emotion regulation, depression and anxiety in general population: Testing the proposed diagnostic criteria for Internet addiction. *A Journal of Clinical Neuroscience and Psychopathology*, 21(2), 123-139.
- DeLisi, M, Beaver, K.M., Vaughn, M.G., Trulson, C.R., Kosloski, A. E., Alan J. Drury, A. J. & Wright, J. P. (2010). Personality, gender, and self-control theory revisited: results from a sample of institutionalized juvenile delinquents. *Applied Psychology in Criminal Justice*, 6(1), 31- 46.
- Dong, G., Lu, Q., Zhou, H., & Zhao, X. (2011). Precursor or sequela: pathological disorders in people with Internet addiction disorder. *PloS One*, 6(2), e14703.
- Durak-Batgün, A. D., & Kılıç, N. (2011). İnternet bağımlılığı ile kişilik özellikleri, sosyal destek, psikolojik belirtiler ve bazı sosyo-demografik değişkenler arasındaki ilişkiler. *Türk Psikoloji Dergisi*, 26(67).
- Duyan, V., Gülden, Ç., & Gelbal, S. (2012). Öz-denetim ölçeği-ÖDÖ: güvenilirlik ve geçerlik çalışması. *Toplum ve Sosyal Hizmet*, 23 (1), 25-38.
- Egger, O., & Rauterberg, M. (1996). *Internet behaviour and addiction*. Unpublished master's thesis, Work & Organisational Psychology Unit (IfAP), Swiss Federal Institute of Technology (ETH), Zurich.
- Elhai, J. D., Dvorak, R. D., Levine, J. C., & Hall, B. J. (2017). Problematic smartphone use: A conceptual overview and systematic review of relations with anxiety and depression psychopathology. *Journal of affective disorders*, 207, 251-259.
- Farahani, M., Alavi, S. S., Bafghi, M. M., Alamuti, S. E., Taghavi, Z., & Mohammadi, M. (2018). Psychological Factors Including Demographic Features, Mental Illnesses, and Personality Disorders as Predictors in Internet Addiction Disorder. *Iranian journal of psychiatry*, 13(2), 103.
- Fioravanti, G., Dèttore, D., & Casale, S. (2012). Adolescent Internet addiction: testing the association between self-esteem, the perception of Internet attributes, and preference for online social interactions. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, 15(6), 318-323.
- George, D. ve Mallery, M. (2010). *SPSS for Windows Step by Step: A Simple Guide and Reference*, 17.0 update (10a ed.) Boston: Pearson.
- Ha, J. H., Kim, S. Y., Bae, S. C., Bae, S., Kim, H., Sim, M., ... & Cho, S. C. (2007). Depression and Internet addiction in adolescents. *Psychopathology*, 40(6), 424-430.
- Hu, L. T., & Bentler, P. M. (1999). Cut off criteria for fit indexes in covariance structural analysis: conventional criteria versus new alternatives. *Structural Equation Modeling*, 6(1), 55-65.
- Hoyle, R.H. (1995). *Structural Equation Modeling: Concepts, Issues, and Application*, SAGE Publications, London. Ismail, A. B., ve Zawahreh, N. (2017). Self-control and its Relationship with the Internet Addiction among a Sample of Najran University Students. *Journal of Education and Human Development*, 6 (2), 168-174.
- Huck, S. W. (2012). *Reading statistics and research* (6th ed). Boston: Pearson.
- Kanfer, F. H., & Karoly, P. (1972). Self-control: A behavioristic excursion in to lion's den. *Behavior Therapy*, 3, 398-416.
- Karasar, N. (1995). *Bilimsel araştırma yöntemi: kavramlar, ilkeler, teknikler*. Ankara: Araştırma Eğitim Danışmanlık Ltd.
- Kim, B., Chang, S., Park, J., Seong, S., Won, S. and Cho, M. (2016). Prevalence, correlates, psychiatric comorbidities, and suicidality in a community population with problematic Internet use. *Psychiatry Research*, 244, 249-256
- Kim, K., Ryu, E., Chon, M. Y., Yeun, E. J., Choi, S. Y., Seo, J. S., & Nam, B. W. (2006). Internet addiction in Korean adolescents and its relation to depression and suicidal ideation: a questionnaire survey. *International Journal of Nursing Studies*, 43(2), 185-192.
- 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(3), 212-218.
- Kim, S., & Kim, R. (2002). A study of internet addiction: Status, causes, and remedies. *Journal of Korean Home Economics Association English Edition*, 3(1).
- Kim, N. S., & Lee, K. E. (2012). Effects of self-control and life stress on smart phone addiction of university students. *Journal of the Korea Society of Health Informatics and Statistics*, 37(2), 72-83.
- Kline, R. B. (2015). *Principles and practice of structural equation modeling*. New York: Guilford Publications.
- Köse, D., Çınar, N., & Akduran, F. (2012). Hemsirelik öğrencilerinde internet bağımlılığının kişilik özellikleri ve zaman yönetimi ile ilişkisi, *Sakarya Üniversitesi Fen Bilimleri Enstitüsü Dergisi*, 16(3), 227-233.

- Kuss, D.J., Griffiths, M.D., & Binder, J.F. (2013). Internet addiction in students: Prevalence and risk factors. *Computers in Human Behavior*, 29, 959–966.
- Marcoulides, G., & Schumacher, R. (2001). *New developments and techniques in structural equation modeling*. London: Lawrence Erlbaum Associates, Publishers.
- Marino, C., Gini, G., Vieno, A., & Spada, M. M. (2018). The associations between problematic Facebook use, psychological distress and well-being among adolescents and young adults: A systematic review and meta-analysis. *Journal of Affective Disorders*, 226, 274-281.
- Nie, J., Zhang, W., Chen, J., & Li, W. (2016). Impaired inhibition and working memory in response to internet-related words among adolescents with internet addiction: A comparison with attention-deficit/hyperactivity disorder. *Psychiatry Research*, 236, 28-34.
- Niemz, K., Griffiths, M., & Banyard, P. (2005). Prevalence of pathological internet use among university students and correlations with self-esteem, the general health questionnaire (GHQ), and disinhibition. *Cyberpsychology & Behavior*, 8 (6), 562-570.
- Restrepo, A., Scheininger, T., Clucas, J., Alexander, L., Salum, G., Georgiades, K., Paksarian, D., Merikangas, K., Milham, M. (2019). *Problematic Internet use in children and adolescents: Associations with psychiatric disorders and impairment*. medRxiv, 19005967.
- Rosenbaum, M. (1980). A Schedule for assessing self-control behaviors: Preliminary findings. *Behavior Therapy*, 11(1), 109–21.
- Rosenbaum, M. (1993). The three functions of self-control behavior: Redressive, reformative, and experiential. *Work and Stress*, 7, 33-46.
- Salmela-Aro, K., Upadaya, K., Hakkarainen, K., Lonka, K., & Alho, K. (2017). The dark side of internet use: two longitudinal studies of excessive internet use, depressive symptoms, school burnout and engagement among Finnish early and late adolescents. *Journal of youth and adolescence*, 46(2), 343-357.
- Savcı, M., & Aysan, F. (2016). Bağlanma stilleri, akran ilişkileri ve duyguların internet bağımlılığını yordamadaki katkıları. *Addicta: The Turkish Journal on Addictions*, 3(3), 401-432.
- Selfhout, M. H., Branje, S. J., Delsing, M., ter Bogt, T. F., & Meeus, W. H. (2009). Different types of Internet use, depression, and social anxiety: The role of perceived friendship quality. *Journal of adolescence*, 32(4), 819-833.
- Schermelleh-Engel, K., Moosbrugger, H. (2003). Evaluating the fit of structural equation models: Tests of significance and descriptive goodness-of-fit measures. *Methods Of Psychological Research Online*, 8 (2), 23-74.
- Schumacher, R. ve Lomax, R. (2004). *A Beginner's Guide To Structural Equation Modelling*. London: Lawrence Erlbaum Associates, Publishers.
- Seyrek, S., Cop, E., Sinir, H., Ugurlu, M., & Şenel, S. (2017). Factors associated with Internet addiction: Cross-sectional study of Turkish adolescents. *Pediatrics international*, 59(2), 218-222.
- Slater, M. D. (2003). Alienation, aggression, and sensation-seeking as predictors of adolescent use of violent film, computer and website content. *Journal of Communication*, 53, 105-121.
- Shirinkam, M. S, Shahsavarani, A. M., Toroghi, L. M. Mahmoodabadi, M., Mohammadi, A. ve Sattari, K. (2016). Internet addiction antecedents: Self-control as a predictor, *International Journal of Medical Research & Health Sciences*, 5(5),143-151.
- Şimşek, Ö.F. (2007). *Introduction to Structural Equation Modeling, Basic Principles and Lisrel Applications*, Ankara: Ekinoks Yayınları.
- 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, 271–322.
- Taş, İ., & Ayas, T. (2015). Lise öğrencilerinin internet bağımlılık düzeyinin kişilik özellikleri ile ilişkisi. *International Journal of Human Sciences*, 12(2), 150-162.
- Taş, İ. (2018). Ergenlerde internet bağımlılığı ve psikolojik belirtilerin çeşitli değişkenler açısından incelenmesi. *Anemon Muş Alparslan Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 6(1), 31-41.
- Timpano, K. R. & Schmidt, N. B. (2013). The relationship between self-control deficits and hoarding: A multimethod investigation across three samples. *The Journal of Abnormal Psychology*, 122(1), 13–25.
- Weinstein, A., & Lejoyeux, M. (2010). Internet addiction or excessive internet use. *The American Journal of Drug and Alcohol Abuse*, 36(5), 277-283.
- Weston, R., & Gore, P. A., Jr. (2006). A brief guide to structural equation modeling. *The Counseling Psychologist*, 34(5), 719–751.
- Yellowlees, P. M., & Marks, S. (2007). Problematic Internet use or Internet addiction?. *Computers in human behavior*, 23(3), 1447-1453.
- Yılmaz, E., Şahin, Y. L., Haseski, H. İ., & Erol, O. (2014). Lise öğrencilerinin internet bağımlılık düzeylerinin çeşitli değişkenlere göre incelenmesi: Balıkesir ili örneği. *Eğitim Bilimleri Araştırmaları Dergisi*, 4(1), 133-144.

Young, K. S. (2004). Internet addiction: A new clinical phenomenon and its consequences. *American behavioral scientist*, 48(4), 402-415.

Younes, F., Halawi, G., Jabbour, H., El Osta, N., Karam, L., Hajj, A., & Khabbaz, L. R. (2016). Internet addiction and relationships with insomnia, anxiety, depression, stress and self-esteem in university students: A cross-sectional designed study. *PloS one*, 11(9), e0161126.