



Ergenlerin İnternet Bağımlılığında Akılcı Olmayan İnançlar ve Problem Çözme Becerilerinin Rolü

Ayşe Kevser KARA

Uzm. Psikolojik Danışman, Milli Eğitim Bakanlığı, pdrayse17@gmail.com. Orcid: 0009-0001-2752-6198.

Ali ÇEKİÇ

Doç. Dr., Gaziantep Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Anabilim Dalı, alicekic@gantep.edu.tr. Orcid: 0000-0002-7893-268X.

Araştırma Makalesi

Süreç

Geliş Tarihi: 02.12.2024

Kabul Tarihi: 12.01.2026

Yayın Tarihi: 30.04.2026

İntihal

Bu makale, en az iki hakem tarafından incelendi ve intihal içermediği teyit edildi.

Etik Beyan

Bu çalışmanın yürütülmesi ve yazılması sırasında bilimsel ve etik ilkelere uyulduğu ve kullanılan tüm kaynakların uygun şekilde alıntılandığı beyan edilir.

Finansman

Yazar, bu araştırmayı desteklemek için herhangi bir dış finansman almadığını kabul eder.

Çıkar Çatışması

Yazar, herhangi bir çıkar çatışması olmadığını beyan eder.

Telif Hakkı

© Halil Turgut | Creative Commons Attribution-Noncommercial 4.0 (CC BY-NC) International License.

Atıf

KARA, Ayşe Kevser - ÇEKİÇ, Ali. "The Role of Irrational Beliefs and Problem-Solving Skills in Adolescents' Internet Addiction". International Journal of Humanities and Education 12/1 (2026), 67-78. DOI: <https://doi.org/10.59304/ijhe.1595173> / IZ: <https://izlik.org/IA74SN66XT>

Öz

Bu araştırmanın amacı lisede eğitimine devam eden ergenlerin internet bağımlılığında akılcı olmayan inançlar ve problem çözme becerilerinin rolünün incelenmesidir. Veriler elde edilirken "Kişisel Bilgi Formu", "Young İnternet Bağımlılığı Ölçeği-Kısa Formu", "Akılcı Olmayan İnançlar Ölçeği-Ergen Formu" ve "Problem Çözme Envanteri" kullanılmıştır. Bulgulara göre internet bağımlılığı puanı ile problem çözme becerisi toplam puanı arasında pozitif anlamlı bir ilişki olduğu ve akılcı olmayan inançların hem internet bağımlılığı hem de problem çözme becerisi değişkenleri ile anlamlı bir ilişkisinin bulunmadığı sonucuna ulaşılmıştır. Buna göre katılımcı ergenlerin problem çözme becerisi azaldıkça internet bağımlılığı düzeyi artmaktadır. Ayrıca internet bağımlılığını problem çözme becerisinin yordadığı, akılcı olmayan inançların yordamadığı; akılcı olmayan inançlar ile problem çözme becerisinin birlikte internet bağımlılığı ile orta düzeyde anlamlı bir ilişkisinin olduğu ve bu değişkenlerin internet bağımlılığı toplam puanındaki varyansının %12'sini açıkladığı bulunmuştur. Uygulayıcılara ergenlere bilinçli teknoloji kullanımı ile ilgili çalışmaların yapılması, risk grubunda bulunan öğrencilere yönelik problem çözme becerileri ile ilgili faaliyetlerin planlanması; araştırmalarda ise daha kapsayıcı örneklerle, karma yöntemlerin kullanılması önerilmektedir.

Anahtar Kelimeler: Ergenlik, internet bağımlılığı, problem çözme becerisi, akılcı olmayan inançlar.

The Role of Irrational Beliefs and Problem-Solving Skills in Adolescents' Internet Addiction

Ayşe Kevser KARA

Specialist Psychological Counselor, Ministry of National Education, pdrayse17@gmail.com. ORCID: 0009-0001-2752-6198.

Ali ÇEKİÇ

Assoc. Prof. Dr., Gaziantep University, Institute of Educational Sciences, Department of Guidance and Psychological Counseling, alicekic@gantep.edu.tr. ORCID: 0000-0002-7893-268X.

Research Article

History

Received: 02.12.2024

Accepted: 12.01.2026

Published: 30.04.2026

Plagiarism

This article has been reviewed by at least two referees and scanned via a plagiarism software.

Ethical Statement

It is declared that scientific and ethical principles have been followed while carrying out and writing this study and that all the sources used have been properly cited.

Funding

The author acknowledge that they received no external funding in support of this research.

Competing Interests: The author declare that have no competing interests.

Copyright

© Halil TURGUT- | Creative Commons Attribution-Noncommercial 4.0 (CC BY-NC) International License

Cite as

KARA, Ayşe Kevser - ÇEKİÇ, Ali. "The Role of Irrational Beliefs and Problem-Solving Skills in Adolescents' Internet Addiction". *International Journal of Humanities and Education* 12/1 (2026), 67-78. DOI: <https://doi.org/10.59304/ijhe.1595173> / IZ: <https://izlik.org/IA74SN66XT>

Abstract

The purpose of this study is to examine the role of irrational beliefs and problem-solving skills in internet addiction among adolescents continuing their education in high school. While obtaining the data, "Personal Information Form", "Young Internet Addiction Scale-Short Form", "Irrational Beliefs Scale-Adolescent Form" and "Problem Solving Inventory" were used. According to the findings, it was concluded that there was a positive significant relationship between the internet addiction score and the total problem-solving skill score, and that irrational beliefs had no significant relationship with both internet addiction and problem-solving skill variables. Accordingly, as the problem-solving skills of participating adolescents decrease, the level of internet addiction increases. In addition, it was found that problem-solving skills predicted internet addiction, while irrational beliefs did not; irrational beliefs and problem-solving skills together had a moderately significant relationship with internet addiction, and these variables explained 12% of the variance in the total internet addiction score. Practitioners are advised to conduct studies on the conscious use of technology among adolescents, to plan activities related to problem-solving skills for students in the at-risk group, and to use mixed methods with more inclusive samples in research.

Keywords: Adolescence, internet addiction, problem solving skills, irrational beliefs.

Giriş

Teknolojik araçlardaki gelişmelerle birlikte hayatımızda daha çok yer bulan internet, yaşadığımız Covid-19 salgınının da etkisiyle tüm yaş grubundaki bireylerin daha fazla vakit geçirdiği bir platform haline gelmiştir (Griffith, 2020; King, Delfabbro, Billieux, & Potenza, 2020; Statista, 2023). İnsanlar merak ettiği her türlü bilgiye ulaşmakta, kolaylıkla iletişim kurabilmekte, almak istediği ürünü pratik bir şekilde alabilmekte, keyif aldığı birçok etkinlik planlayabilmekte, sosyal bir çevre edinebilmektedir. Bu durumda bireylerin toplumsal ve ruhsal özellikleriyle birlikte sanal ağın sunduğu çeşitliliğin ve sahip olduğu niteliklerin önemi büyüktür (Dinç, 2014). İnternetin kullanım alanındaki çeşitlenmenin ve artışın dikkat çekmesiyle birlikte yaygın internet kullanımının zararları tartışılmaya başlanan bir konu haline gelmiştir (Bozkurt, Şahin ve Zoroğlu, 2016). İnternet kullanımının en önemli zararlı etkilerinin başında bağımlılık içeren davranışlar gelmektedir (Söyler ve Yıldırım Kaptanoğlu, 2018). İnternet; doğru ve yeteri kadar kullanıldığında insan hayatını kolaylaştıran bir ağ olup kontrolsüz ve fazlaca kullanıldığında ise bireylerin sosyal, akademik, mesleki hayatında, kişiler arası iletişimde olumsuz birçok duruma sebep olabilmektedir (Beard, 2005). Aşırı ve yanlış kullanılan internetin bağımlılığa yol açtığı ve bağımlılığın da tedavi gerektiren bir hal aldığı söylenebilir (Arısoy, 2009). Bağımlılık, içerik bakımından geniş bir kavram olup alan yazında farklı şekillerde ifade edilmektedir. Genel olarak bağımlılık, bir madde veya eylemle çokça meşgul olma, o madde ya da eyleme yönelik iradeyi kaybetme, zarar vermesine rağmen madde ya da eylemden vazgeçmeme, kullanımın artarak devam etme durumu olarak tanımlanmaktadır (Egger & Rauterberg, 1996). Bağımlılık denince akla alkol, tütün, uyuşturucu gibi maddelerin kullanımını içeren madde bağımlılığı gelse de internet, seks, kumar oynama, alışveriş yapma gibi eylemler de davranışsal bağımlılık grubuna girmektedir (Söyler ve Yıldırım Kaptanoğlu, 2018). Yeni gelişmeler, doğal afetler, küresel olayların etkisiyle teknoloji kullanımındaki artış davranışsal bağımlılık kategorisinde yer alan internet bağımlılığını ön plana çıkarmıştır (Öztürk, 2021; Yıldırım ve İpek, 2020). İnternet bağımlılığı tüm yaş gruplarında tehlikeli bir durum iken ergenlik dönemindeki gençlerde daha büyük risk taşımaktadır. Literatüre bakıldığında internet bağımlılığı ile ilgili yapılan araştırmalarda ergenlik dönemindeki gençlerin yaşadıkları psikolojik, duygusal, bilişsel, fizyolojik, ahlaki değişim ve gelişimlerden dolayı en savunmasız kitle olduğu ifade edilebilir. Erikson'a göre kimlik gelişimi sürecinde olan ergenler çevresel uyarıcılara en açık oldukları dönemdedir. Odabaşoğlu, Öztürk, Genç ve Pektaş (2007) yaptıkları bir araştırmada özellikle çocuk ve ergenlerde internet bağımlılığının dikkat edilmesi gereken psikolojik ve sosyal birçok olumsuz sonuca sebep olduğunu belirtmektedir. İnternetin aşırı ve kontrolsüz kullanımı genç bireylerde kişiler arası ilişkilerin bozulması, yaratıcılığın zayıflaması, öz yeterliliğin düşmesi, saldırgan davranışlar ve kaygının artması gibi olumsuzluklara sebep olabilmektedir (Gençer, 2011; Tarı Cömert ve Kayıran, 2010). Topal, Odacı ve Özer'e (2023) göre internet ve akıllı telefon bağımlılığı yalnızlığı arttırmakta ve psikolojik iyi oluşu azaltmaktadır. Ayyıldız, Harkin Gemicioğlu, Topçu, Demir ve Kaya (2023) ergenlerle yaptığı bir çalışmada ise internet bağımlılık düzeyleri arttıkça sosyal beceri düzeyi düşmektedir. Yukarıda belirtilen bu çalışmalar incelendiğinde etki alanı sürekli genişleyen internet ve buna bağlı olarak internet bağımlılığının etkilerinin şu anki zaman dilimiyle sınırlı kalmayıp gelecek dönemlerde de olumsuzluklara sebep olacağını göz önüne alındığında sorunlu internet kullanımına yönelik çözüm yolları üretilmeye başlandığı ifade edilebilir (Cañas, & Estévez, 2021; Ding, Shen, Liu, & Li, 2023). Günümüzde bireyin karşılaştığı bir problemle nasıl baş ettiğinin, ne gibi çözüm yolları ürettiğinin önemli hale geldiği söylenebilir. Sorunlar, insanların yaşamak istemediği durumlar olmakla birlikte yaşamın

çinde sık sık karşılaştığı olumsuzluklardır. Problemsiz bir hayatın çok hayali olması ve kişinin karşılaştığı zorluğa karşı çözümler üretmesi gerektiği göz önüne alındığında problem çözme sahip olunması gereken önemli bir beceridir (Buğa, Özkamalı, Altunkol Wise ve Çekiç, 2018). Dereli İman'a (2013) göre problem çözme; bireylerin karşılaştığı problemi fark etmesi, bu probleme yönelik çeşitli çözüm yolları üretmesi, mevcut duruma uyum sağlaması becerilerini içeren bilişsel ve davranışsal bir süreçtir. Kişilerin güçlüklerle baş etme becerisinin yüksek olmasının, sosyal ilişkilerini destekleyeceği ve sağlıklı bir hayat sürmesine katkı sağlayacağı söylenebilir. Ocak, Bahçeçil Yazıcıoğlu ve Karakuyu (2023) yaptığı bir araştırmada ortaokul öğrencilerinde problem çözme becerisi ile eleştirel düşünme arasından pozitif anlamlı bir ilişki saptamıştır. Buna göre katılımcıların problem çözme becerisinin artması eleştirel düşünme becerisinin de arttığını göstermektedir. Bireyin süreç içinde hangi inanç sistemiyle probleme çözümler ürettiği ve bu doğrultuda nasıl davrandığı önemlidir (Yıkılmaz ve Hamamcı, 2011). Voica, Singer, & Stan, (2020) duygu, tutum ve inançların problemin çözümünde de oluşumunda da önemli olduğunu ifade etmektedir. Kompleks bir yapıyı barındıran günlük yaşamda bireyin akılcı olmayan beklentilerinin karşılanması her an mümkün olmayabilir. Bireyde duygu, düşünce ve davranış bir bütün halinde bulunur (Ellis, 1973). Sosyal ilişkilerinde güçlükler yaşayan ya da yaşadığı bir olaya bağlı olarak sevilmediğini, istenmediğini, başaramayacağını, yetersiz olduğunu düşünen ergenin çevre ile iyi bir iletişim kurmakta zorlanabileceği buna bağlı olarak kendini yaşamdan soyutlayarak yalnızlaşacağı ve internet kullanımını daha fazla tercih edeceği düşünülmektedir. Ayrıca yüz yüze yaptığı aktivitelerden zevk almayan, kendini gizleyerek daha rahat eden bireyler interneti sıklıkla tercih etmektedir. Young'a (2004) göre bu kişiler normal hayatta yaşadıkları korku, kaygı ve üzüntüleri sanal mecrada unutulabilir. Bodur'un (2021) bir araştırmasında internet bağımlılığı ile akılcı olmayan inançlar arasında pozitif bir ilişki saptanmıştır. Yapılan başka bir çalışmada internet bağımlılığı ile bilişsel çarpıtmalar arasında anlamlı bir ilişki saptanmıştır (Özparlak, 2020). Literatüre göre internet bağımlılığı ile ilgili yapılan araştırmalarda ergenlik dönemindeki gençlerin yaşadıkları psikolojik, duygusal, bilişsel, fizyolojik, ahlaki değişim ve gelişimlerden dolayı en savunmasız kitle olduğu ifade edilebilir. Erikson'a göre kimlik gelişimi sürecinde olan ergenler çevresel uyarıcılara en açık oldukları dönemdedir (Erikson'dan aktaran Senemoğlu, 2018). Odabaşoğlu vd. (2007) yaptıkları bir araştırmada özellikle çocuk ve ergenlerde internet bağımlılığının dikkat edilmesi gereken psikolojik ve sosyal birçok olumsuz sonuca sebep olduğunu belirtmektedir. İnternetin aşırı ve kontrolsüz kullanımı genç bireylerde kişiler arası ilişkilerin bozulması, yaratıcılığın zayıflaması, öz yeterliliğin düşmesi, saldırgan davranışlar ve kaygının artması gibi olumsuzluklara sebep olabilmektedir (Fuat ve Him, 2013; Gençler, 2011; Moreno, & Kolb, 2012; Tarı Cömert ve Kayıran, 2010). Alan yazın incelendiğinde internet bağımlılığı, problem çözme becerisi ve akılcı olmayan inanç değişkenlerinin üçünün eş zamanlı olarak birbiri ile ilişkisinin incelenmesine dair yapılmış bir araştırmaya rastlanmamıştır. Ergenlik dönemi gelişimsel özellikleri dikkate alındığında bireylerin problem çözme becerilerinde problem yaşayabileceği ve internet bağımlılığının artacağı öne sürülmektedir. İnternetin, ergenleri fiziksel, sosyal, psikolojik birçok açıdan etkilediği göz önüne alındığında bağımlılığa müdahale edilmesi ve bu doğrultuda problem çözme becerileri ve akılcı olmayan inançlar değişkenlerinin arasındaki ilişkinin incelenmesinin literatüre katkı sağlayacağı düşünülmektedir. Ayrıca yapılan incelemeler ergenlerin yaşamlarını daha sağlıklı sürmelerine katkı sağlayabilir. Bu çalışma internet bağımlılığı kapsamında risk grubu içinde yer alan ergenler için uygulanması planlanan önleyici ve iyileştirici müdahale programlarında hem uygulayıcıya hem de alana kaynak oluşturması bakımından önemlidir.

Amaç

Bu araştırmanın amacı ergenlerin internet bağımlılığında, akılcı olmayan inançlar ve problem çözme becerisi değişkenlerinin rolünün incelenmesidir. Bu amaçtan hareketle aşağıda yer alan sorulara yanıt aranmıştır:

1. Ergenlerde internet bağımlılığı, problem çözme becerisi ve akılcı olmayan inançlar arasında anlamlı bir ilişki var mıdır?
2. Ergenlerde problem çözme becerisi ve akılcı olmayan inançlar internet bağımlılığını ne düzeyde yordamaktadır?

Yöntem

Bu araştırma ilişkisel tarama modelinde desenlenmiştir. İlişkisel tarama modeli, iki ya da daha fazla sayıda değişken arasındaki ilişkinin varlığını, derecesini ve yönünü belirlemeyi amaçlayan bir araştırma modelidir ve değişkenler arasındaki bağlantılarla ilgili bilgi edinmemizi sağlar (Köklü, Büyüköztürk ve Çokluk, 2021). Mevcut çalışmada ergenlik dönemindeki öğrencilerin internet bağımlılığı, akılcı olmayan inançları ve problem çözme becerileri arasındaki ilişkiler ele alınmıştır.

Araştırmanın Örnekleme

Araştırmanın evreni Hatay ilinin Erzin ilçesinde Millî Eğitim Bakanlığına (MEB) bağlı liselerde 2021-2022 eğitim öğretim yılı ikinci döneminde öğrenim gören yaklaşık 1858 öğrenciden oluşmaktadır. Çalışma, uygun örnekleme yöntemi (Yıldırım, 2022) ile seçilen 297'si (%50,9) kız, 287'si (%49,1) erkek toplam 584 lise öğrencisi ile yürütülmüştür.

Araştırmanın Etiği

Yapılan araştırma için önce Gaziantep Üniversitesi Sosyal ve Beşeri Bilimler etik kurulundan 25.03.2022 tarih, 166277 sayılı etik kurul izni alınmıştır. Ayrıca Millî Eğitim Bakanlığı Araştırma, Yarışma ve Sosyal Etkinlik platformundan yapılan başvuru neticesinde 06.05.2022 tarihinde Hatay İl Millî Eğitim Müdürlüğünden 49058310 sayılı uygulama izni alınmıştır. Hiçbir katılımcı araştırmaya katılmaya zorlanmamış, gönüllü katılım ile veriler gizlilik ilkesine uygun olarak toplanmıştır.

Veri Toplama Araçları

Araştırmada internet bağımlılığı düzeyini belirlemek amacıyla Young (1998) tarafından geliştirilen, Pawlikowski, Altstötter-Gleich ve Brand (2013) tarafından kısa form şekline dönüştürülen ve Kutlu, Savcı, Demir ve Aysan (2016) tarafından Türkçeye uyarlanan “Young İnternet Bağımlılığı Ölçeği-Kısa Formu” kullanılmıştır. Ölçek 5’li Likert tipinde 12 madde ve tek boyutludur. Ölçeğin tersten puanlanan maddesi yoktur. Ölçekten alınabilecek en düşük puan 12, en yüksek puan 60 olup; alınan puanın artması internet bağımlılığı düzeyinin arttığı anlamına gelmektedir. Orijinal ölçek için rapor edilen Cronbach Alpha ($Cr \alpha$) güvenilirlik katsayısı ,85 iken; uyarlama çalışması yapılan formda üniversite öğrencileri örnekleminde $Cr \alpha = ,91$ ergenlerde $Cr \alpha = ,86$ olarak rapor edilmiştir. Mevcut çalışmada ölçek için $Cr \alpha = ,80$ olarak belirlenmiştir. Akılcı olmayan inançlar düzeyini belirlemek amacıyla Türküm (2003) tarafından üniversite öğrencileri için geliştirilen ve Türküm, Balkaya ve Karaca (2005) tarafından ergen formu yeniden hazırlanan, 5’li Likert şeklinde derecelenebilen 16 madde ve tek boyutlu “Akılcı Olmayan İnançlar Ölçeği-Ergen Formu” kullanılmıştır. Ölçeğin ters maddesi yoktur. Orijinal ölçek için

rapor edilen Cronbach Alpha ($Cr \alpha$) güvenilirlik katsayısı ,70 iken; mevcut araştırmada ölçek için $Cr \alpha = ,69$ olarak belirlenmiştir. Ölçekten alınabilecek en düşük puan 16, en yüksek puan 80 olup; alınan puanın artması akılcı olmayan inançlar düzeyinin arttığı anlamına gelmektedir.

Problem çözme becerileri için Şahin, Hisli Şahin ve Heppner'ın (1993) geliştirdiği "Problem Çözme Envanteri" kullanılmıştır. Envanter 35 madde ve 6 boyuttan oluşmakta olup ters maddeleri vardır. 1, 2, 3, 4, 11, 13, 14, 15, 17, 21, 25, 26, 30 ve 32 numaralı maddeler ters olarak puanlanmaktadır. 11. madde faktörlerin hiçbirine dahil edilmemiştir. 6'lı likert tipi şeklinde olan ölçekte "(1) Hiç Böyle Davranmam" ve "(6) hep böyle davranırım" ifadelerine karşılık gelmektedir. Ölçeğin geneli için rapor edilen Cronbach Alpha ($Cr \alpha$) güvenilirlik katsayısı ,88 iken mevcut araştırmada ölçeğin geneli için $Cr \alpha = ,80$ olarak belirlenmiştir. Ölçekten en düşük 32 en yüksek 192 puan alınabilecek olup alınan puanın artması problem çözme becerisi düzeyinin düştüğü anlamına gelmektedir.

Sonuç

Değişkenler arasındaki ilişkiler için korelasyon değerleri hesaplanmış ve Tablo 1'de gösterilmiştir.

Tablo 1. Ergenlerde İnternet Bağımlılığı, Akılcı Olmayan İnançlar ve Problem Çözme Becerisi Arasındaki İlişki

Değişkenler	İnternet Bağımlılığı	Problem Çözme Becerisi	Akılcı Olmayan İnançlar	
İnternet bağımlılığı	r	1		
	p	-		
	N	584		
Problem çözme becerisi	r	,294**	1	
	p	,000	-	
	N	584	584	
Akılcı olmayan inançlar	r	,002	-,030	1
	p	,965	,465	-
	N	584	584	584

** $p < ,01$

Tablo 1 incelendiğinde öğrencilerin internet bağımlılığı düzeyleri ile problem çözme becerisi ve akılcı olmayan inançlar düzeyleri arasındaki ilişki verilmiştir. Buna göre öğrencilerin internet bağımlılığı düzeyleri ile problem çözme becerisi düzeyleri arasında düşük düzeyde pozitif ve anlamlı bir ilişki ($r = ,294$; $p < ,05$) bulunurken; internet bağımlılığı düzeyleri ile akılcı olmayan inançlar düzeyleri arasında anlamlı bir ilişki ($r = ,002$; $p > ,05$) ve akılcı olmayan inançlar düzeyleri ile problem çözme becerisi düzeyleri arasında anlamlı bir ilişki ($r = -,030$; $p > ,05$) bulunmamaktadır.

Ergenlerde problem çözme becerisi ile akılcı olmayan inançların internet bağımlılığı üzerindeki etkisini belirlemek için regresyon analizi yapılmıştır ve elde edilen bulgular Tablo 2'de gösterilmiştir.

Tablo 2. İnternet Bağımlılığı Toplam Puanı İçin Çoklu Regresyon Analizi Bulguları

Değişken	B	SH _β	β	t	p
Sabit	16,926	2,77	—	6,111	,000
Akılcı olmayan inançlar	,024	,038	,023	,624	,533
Problem çözme becerisi	,154	,017	,344	9,190	,000
R=,35	R ² =,12				
F _(2, 628) =42,420	p=,000				

Tablo 2 incelendiğinde akılcı olmayan inançlar ve problem çözme becerisinin birlikte, internet bağımlılığı ile orta düzeyde ve anlamlı bir ilişkiye ($R=,35$; $R^2=,12$; $p<,01$) sahip olduğu görülmektedir. Bu değişkenler internet bağımlılığı toplam puanındaki varyansın yaklaşık %12'sini açıklamaktadır. T testi sonuçları ile regresyon katsayılarının anlamlılığı incelenmiş ve internet bağımlılığı toplam puanı için akılcı olmayan inançlar değişkeninin anlamlı olmayan bir yordayıcı olduğu, problem çözme becerisi değişkeninin ise anlamlı bir yordayıcı olduğu belirlenmiştir.

Tartışma ve Öneriler

Sonuçlara göre internet bağımlılığı ile problem çözme becerisi arasında pozitif anlamlı bir ilişki olduğu saptanmıştır. Kullanılan problem çözme envanterinde alınan toplam puanın yüksek olması problem çözme becerisinin düşük olduğu anlamına gelmektedir. Buna göre problem çözme becerisi düşük olan katılımcı öğrencilerin internet bağımlılık düzeyinin yüksek olduğu tespit edilmiştir. Literatürde bu araştırma sonucunu destekler nitelikte çalışmalar bulunmaktadır (Ekinci, 2014; Ferlibaş, 2019; Sağar, Şenol, Koca ve Şenol, 2024; Say, 2016; Yüce, 2018). Aslan ve Polat'ın (2024) yaptığı bir çalışmada sosyal medya bağımlılığı arttıkça problem çözme becerisinin düştüğü saptanmıştır. Yılmaz ve Özkan'ın (2025) yaptığı bir çalışmada ise teknolojinin aşırı kullanımın problem çözme becerisi üzerinde olumsuz etkisi olduğu belirtilmiştir. Günlük yaşam içerisinde, yüz yüze çözmesi gereken bir sorunla karşılaşan ergenin sanal dünyada o problemi çözmesi gerekmeyebilir, rahatça kendini gizleyebilir, açıklama yapmak zorunda kalmayabilir. İnternetin kullanıcılara sağladığı sınırsız aktivitenin yüz yüze yapılan etkinliklerden daha keyifli ve pratik olmasının da sanal platformun çekiciliğini arttırdığı ifade edilebilir. Ergenin alternatif çözümler üretmek yerine interneti zorunda olmadan, daha rahat ve kolay kullanmasının vaktinin çoğunu bu platformda geçirmesine sebep olduğu düşünülmektedir.

Elde edilen bulgular sonucunda akılcı olmayan inançların hem internet bağımlılığı hem de problem çözme becerisi değişkenleriyle arasında anlamlı bir ilişki saptanmamıştır. Literatürde son yıllarda yapılan güncel çalışmalar incelendiğinde araştırma bulgusunun aksine akılcı olmayan inançlar ile internet bağımlılığı ve problem çözme becerisi arasında anlamlı ilişkiler saptanmıştır (Kuang, Kennedy, & Li, 2024; Kutluca, Arslan ve Avşaroğlu, 2025). Bu çalışma elde edilen bulgu sonuçlarıyla farklılık göstermektedir. Yapılan çalışmayla saptanan bulguların birkaç olası nedeni bulunmaktadır. Akılcı duygusal davranış kuramına göre birey, akılcı ve akılcı olmayan inançların ikisine de sahip olarak doğar. İnsanlar bir durumla karşılaştığında onla ilgili bir inanç geliştirir, ona göre hisseder ve davranır. Ellis'e göre düşündüğümüzü hissederiz (Corey, 2015). Kişiler ne kadar "ben yapamam, başarılı olamam" inancıyla hareket ederek negatife odaklanırsa problemlerin çözümüne yönelik yetersizlik algısını hissetmeleri de o kadar yoğun olabilmektedir. Olumsuz bir inançla çözülmeye çalışılan her problemin başarılı olma ihtimali düşüktür (Öğülmüş, 2001). Çalışmaya katılan ergenlerin interneti akılcı olmayan inançlar geliştirecek korku ve panik yaşayacakları bir mecra olarak görmemeleri ve ölçek maddelerini cevaplarırken dayatma, mecburiyet, mükemmeliyetçilik bulunduran akılcı olmayan inançlar geliştirecek bir olumsuzlukla karşılaşmalarının bulgu sonuçlarını da etkilediği düşünülmektedir. Öte yandan internet bağımlılığı ile akılcı olmayan inançlar arasında anlamlı bir ilişki bulunamamıştır. Regresyon analizinde de akılcı olmayan inançlar yordayıcı değişken niteliği taşımamaktadır. İnternet bağımlılığı ile akılcı olmayan inançlar arasında bir ilişkinin olmamasının yordayıcılığı da etkileyebileceği ifade edilebilir. Akılcı olmayan inançların, bireyin

kaygılı olduğu durumlarda oluşan kapalı inançlar olması göz önünde bulundurulduğunda katılımcıların ölçek maddelerini cevaplarken kaygı oluşturacak herhangi bir durumla karşılaşmamalarının bu sonuca ulaşmamızda etkili olduğu düşünülmektedir. Aynı zamanda problem çözme becerisinin internet bağımlılığı için anlamlı bir yordayıcı olduğu ve internet bağımlılığı faktöründe problem çözme becerisinin etkisi olan bir değişken olduğu görülmektedir. Birey herhangi bir problemle karşılaştığında ya da kişiler arası bir problem yaşadığında interneti bir kaçış aracı olarak kullanıyor ve vaktinin çoğunluğunu sosyal mecrada harcıyor olabilir. İnternetin kontrolsüz ve fazla kullanımında internet bağımlılığı riskinin çok yüksek olduğu ve problem çözme becerileri ile katılımcıların problem çözmeye yönelik yeterlilik algısının önem verilmesi gereken bir konu olduğu görülmektedir. Bu doğrultuda, uygulayıcılara; ergenlere bilinçli teknoloji kullanımı ve sanal platformlar dışında ne tür aktiviteler yapılacağı ile ilgili çalışmaların planlanması, risk grubunda bulunan öğrencilere yönelik problem çözme becerileri ile ilgili faaliyetlerin planlanması, aile çocuk etkileşimi desteklenerek ev içerisinde aile ile birlikte geçirilen zamanın artması ve internette geçirilen zamanın birlikte aktif faaliyet olarak geçirilmesine yönelik etkinliklerin planlanması önerilmektedir. Araştırmacılar için ise örneklem grubunun hem çocuk hem de yetişkin bireyleri kapsayacak şekilde belirlenmesi, yalnızca nicel veri toplama yöntemlerinin kullanıldığı bu çalışmada ilişki saptanamayan değişkenler hakkında daha derinlemesine bilgi elde edebilmek adına karma yöntemlere başvurmaları, sadece devlet okullarında öğrenimine devam eden öğrencilerle sınırlı kalan mevcut örneklem özel okulları da kapsayacak şekilde genişletilmesi ve farklı bölgelerde, daha geniş örneklem gruplarıyla benzer araştırmaların yürütülmesi önerilmektedir. Araştırmanın yapıldığı Erzin ilçesinde özel okul olmaması sebebiyle yalnızca devlet okullarında inceleme yapılmış olması ve çalışmanın verilerinin 2022 yılı bahar döneminde toplanması araştırmanın sınırlılıklarını oluşturmaktadır.

Kaynakça

- Arısoy, Ö. (2009). İnternet bağımlılığı ve tedavisi. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar*, 1(1), 55-67. <https://dergipark.org.tr/tr/download/article-file/115179>
- Aslan, I., & Polat, H. (2024). Investigating social media addiction and impact of social media addiction, loneliness, depression, life satisfaction and problem-solving skills on academic self-efficacy and academic success among university students. *Frontiers in public health*, 12, 1359691. <https://doi.org/10.3389/fpubh.2024.1359691>
- Ayyıldız, T., Harkın Gemicioğlu, Ş., Topçu, F., Demir, A., & Kaya, K. N. (2023). Ortaokul düzeyindeki çocuklarda internet bağımlılığının sosyal beceri düzeyi ile ilişkisi. *Bağımlılık Dergisi*, 24(1), 73-84. doi:10.51982/bagimli.1102609
- Beard, K.W. (2005). Internet addiction: A review of current assessment techniques and potential assessment questions. *Cyberpsychol Behav*, 8(1), 7-14. <https://doi.org/10.1089/cpb.2005.8.7>
- Bodur, B. (2021). *Algılanan anne baba tutumu ve bilişsel çarpıtmalar ile internet bağımlılığı davranış düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi* (Yayınlanmamış yüksek lisans tezi), Okan Üniversitesi, İstanbul.
- Bozkurt, H., Şahin, S., & Zoroğlu, S. (2016). İnternet bağımlılığı: Güncel bir gözden geçirme. *Çağdaş Tıp Dergisi*, 6(3), 235-247. <https://doi.org/10.16899/ctd.66303>
- Buğa, A., Özkamalı, E., Altunkol Wise, F., & Çekiç, A. (2018). Üniversite öğrencilerinin bilişsel esneklik düzeylerine göre sosyal problem çözme tarzlarının incelenmesi. *Gaziantep Üniversitesi Eğitim Bilimleri Dergisi*, 2(1), 48-58. <https://dergipark.org.tr/tr/download/article-file/485028>

- Cañas, E., & Estévez, E. (2021). Intervention Programs for the Problematic Use of the Internet and Technological Devices: A Systematic Review. *Electronics*, 10(23), 2923. <https://doi.org/10.3390/electronics10232923>
- Corey, G. (2015). *Psikolojik danışma, psikoterapi kuram ve uygulamaları* (çev. T. Ergene). Ankara: Mentis Yayıncılık.
- Dereli İman, E. (2013). Çocuklar için sosyal problem çözme ölçeğinin 6 yaş grubu için Türkiye uyarlaması ve okul öncesi davranış problemleri ile sosyal problem çözme becerileri arasındaki ilişkiler. *Kuram ve Uygulamada Eğitim Bilimleri*, 13(1), 479-498. <https://toad.halileksi.net/wp-content/uploads/2022/07/cocuklar-icin-sosyal-problem-cozme-olcegi-toad.pdf>
- Dinç, M. (2014). *İnternet bağımlılığı*. İstanbul: Türkiye Yeşilay Cemiyeti Yayınları.
- Ding, K., Shen, Y., Liu, Q., & Li, H. (2023). The effects of digital addiction on brain function and structure of children and adolescents: A scoping review. *Healthcare (Basel, Switzerland)*, 12(1), 15. <https://doi.org/10.3390/healthcare12010015>
- Egger, O., & Rauterberg, M. (1996). *Internet behaviour and addiction* [Semester thesis]. Swiss Federal Institute of Technology.
- Ekinci, B. (2014). The relationship between problematic internet entertainment use and problem solving skills among university students. *International Journal of Mental Health and Addiction*, 12(5), 607-617. <https://doi.org/10.1007/s11469-014-9494-1>
- Ellis, A. (1973). *Humanistic psychotherapy: The rational-emotive approach*. New York: The Julian Press.
- Ferlibaş, S. (2019). *Ergenlerde görülen internet bağımlılığının ruminasyon düzeyi, problem çözme becerileri ve bazı psikolojik problemler açısından incelenmesi* (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi), Necmettin Erbakan Üniversitesi, Konya.
- Fuat, N., & Him, T. (2013, Mayıs). *Üniversite öğrencilerinin internet kullanım durumları ve saldırganlık düzeyleri arasındaki korelasyon: GAÜ Psikoloji ve Rehberlik Ve Psikolojik Danışmanlık Bölümü öğrencilerinde internet kaynaklı tutum değişiklikleri*. II. International Conference on Communication, Media, Technology and Design sunulan bildiri, North Cyprus.
- Gençer, L. S. (2011). *Ortaöğretim öğrencilerinin internet bağımlılık durumlarının internet kullanım profilleri ve demografik özelliklere göre farklılıklarının incelenmesi* (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi), Süleyman Demirel Üniversitesi, Isparta.
- Griffith, E. (2020). COVID-19 Leads to Upsurge in Kids' Streaming Screen-Time. <https://www.pcmag.com/news/covid-19-leads-to-upsurge-in-kids-streaming-screen-time> adresinden 2 Ağustos 2024 tarihinde alınmıştır.
- King, D. L., Delfabbro, P. H., Billieux, J., & Potenza, M. N. (2020). Problematic online gaming and the COVID-19 pandemic. *Journal of Behavioral Addictions*, 9(2), 184-186. <https://doi.org/10.1556/2006.2020.00016>
- Köklü, N., Büyüköztürk, Ş., & Çokluk, Ö. (2021). *Sosyal bilimler için istatistik* (25. Baskı). Ankara: Pegem Akademi.
- Kuang, X., Kennedy, K. J., & Li, H. (2024). Mobile phone dependence among Chinese university students: the contribution of irrational beliefs and solitude. *Frontiers in Psychology*, 15, 1453961. doi: 10.3389/fpsyg.2024.1453961
- Kutlu, M., Savcı, M., Demir, Y., & Aysan, F. (2016). Young İnternet Bağımlılığı Testi Kısa Formunun Türkçe uyarlaması: Üniversite öğrencileri ve ergenlerde geçerlik ve güvenilirlik çalışması. *Anadolu Psikiyatri Dergisi*, 17(1), 69-76. <https://www.guvenliweb.org.tr/dosya/1QN49.pdf>
- Kutluca, V., Arslan, C., & Avşaroğlu, S. (2025). The role of irrational beliefs as a mediator in the relationship between social media addiction and depression among adolescents. *Turkish*

- Moreno, M. A., & Kolb, J. (2012). Social networking sites and adolescent health. *Pediatric Clinics of North America*, 59, 601-612.
- Ocak, G., Bahçeğil Yazıcıoğlu, E., & Karakuyu, A. (2023). Ortaokul öğrencilerinin problem çözme becerileri ile eleştirel düşünme becerileri arasındaki ilişki. *Journal of Social Sciences Research/Sosyal Bilimler Arastirmalari Dergisi*, 13(2).
- Odabaşoğlu G., Öztürk Ö., Genç Y., & Pektaş Ö. (2007). On olguluk bir seri ile internet bağımlılığı klinik görünümüleri. *Bağımlılık Dergisi*, 8(1), 46-51.
<https://search.trdizin.gov.tr/en/yayin/detay/65380/on-olguluk-bir-seri-ile-internet-bagimlilik-gorunumleri>
- Öğülmüş, S. (2001). *Kişilerarası sorun çözme becerileri ve eğitimi*. Ankara: Nobel Yayın Dağıtım.
- Özparlak, A. (2020). *Lise öğrencilerinde internet aktiviteleri ve internet bağımlılığının bilişsel çarpıtmalar ile ilişkisinin incelenmesi* (Yayınlanmamış yüksek lisans tezi), Akdeniz Üniversitesi, Antalya.
- Öztürk, A. (2021). COVID-19 pandemi sürecinde bilişim teknolojileri bağımlılığı. *Ağrı İbrahim Çeçen Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 7(1), 195219.
<https://doi.org/10.31463/aicusbed.903612>
- Pawlikowski, M., Altstötter-Gleich, C., & Brand, M. (2013). Validation and psychometric properties of a short version of young's internet addiction test. *Computers in Human Behavior*, 29(3), 1212-1223. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2012.10.014>
- Sağar, M. E., Şenol, Y., Koca, S. & Şenol, F. B. (2024) Problem solving skills and internet addiction in gifted children. *Psychiatry and Behavioral Sciences*, 14(2), 116-124. doi:10.5455/PBS.20231215123100
- Say, G. (2016). *Problemlerle internet kullanımı ile ilişkili bazı değişkenler: Ebeveyn-ergen ilişkisi niteliği, yalnızlık, öfke ve problem çözme becerileri* (Yayınlanmamış doktora tezi), Ankara Üniversitesi, Ankara.
- Senemoğlu, N. (2018). *Gelişim, öğrenme ve öğretim kuramdan uygulamaya* (26. Baskı). Ankara: Anı Yayıncılık.
- Söyler, S., & Yıldırım Kaptanoğlu, A. (2018). Sanal uyuşturucu: İnternet. *Gümüşhane Üniversitesi Sağlık Bilimleri Dergisi*, 7(2), 37-46.
<https://dergipark.org.tr/tr/download/article-file/505467>
- Statista. (2023). Coronavirus: impact on online usage in the U.S. - Statistics & Facts. <https://www.statista.com/topics/6241/coronavirus-impact-on-online-usage-in-the-us/> adresinden 31 Temmuz 2024 tarihinde alınmıştır.
- Şahin, N., Şahin, N. H., & Heppner, P. P. (1993). Psychometric properties of the problem solving inventory in a group of Turkish University students. *Cognitive Therapy and Research*, 17(4), 379-396. <https://doi.org/10.1007/BF01177661>
- Tarı Cömert, I., & Kayıran, M.S. (2010). Çocuk ve ergenlerde internet. *Çocuk Dergisi*, 10(4), 166-170. <https://doi.org/10.5222/j.child.2010.166>
- Topal, N., Odacı, H., & Özer, Ş. (2023). İnternet Bağımlılığı, Akıllı Telefon Bağımlılığı ve Psikolojik İyi Oluş: Yalnızlığın aracı rolü. *Gazi Üniversitesi Gazi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 43(2), 601-639. <https://doi.org/10.17152/gefad.1140695>
- Türküm, A. S. (2003). Akılcı Olmayan İnançlar Ölçeğinin geliştirilmesi ve kısaltılması. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Servisi*, 2(9), 41-47.
<https://dergipark.org.tr/en/download/article-file/199973>
- Türküm, A. S., Balkaya, A., & Karaca, E. (2005). Akılcı olmayan inanç ölçeğinin lise öğrencilerine uyarlanması: Geçerlik ve güvenirlik çalışmaları. *Türk Psikolojik Danışma ve*

- Rehberlik Dergisi*, 3(23), 77 - 85. <https://toad.halileksi.net/wp-content/uploads/unpublished/3-4.pdf>
- Voica, C., Singer, F. M., & Stan, E. (2020). How are motivation and self-efficacy interacting in problem-solving and problem-posing? *Educational Studies in Mathematics*. doi:10.1007/s10649-020-10005-0
- Yıkılmaz, M., & Hamamcı, Z. (2011). Akılcı duygusal eğitim programının lise öğrencilerinin akılcı olmayan inançları ve algılanan problem çözme becerileri üzerine etkisi. *Turkish Psychological Counseling & Guidance Journal*, 4(35), 54-65. <https://dergipark.org.tr/en/download/article-file/199971>
- Yıldırım, M. (2022). Örneklem ve örnekleme yöntemleri. S. Şen & İ. Yıldırım (Ed.), *Eğitimde araştırma yöntemleri* (3. Baskı, ss.61-96) içinde. Ankara: Nobel Akademi Yayıncılık.
- Yıldırım, O., & İpek, İ. (2020). Yeni koronavirüs salgını dolayısıyla gündeme gelen sosyal izolasyon ve gönüllü karantina döneminde internet ve sosyal medya kullanımı. *İletişim Kuram ve Araştırma Dergisi*, (52), 69-94. <https://doi.org/10.47998/ikad.788255>
- Yılmaz, B., & Özkan, Y. (2025). Excessive technology use and social media disorder among turkish adolescents: A holistic perspective. *Child Adolesc Soc Work J*. <https://doi.org/10.1007/s10560-025-01017-x>
- Young, K. S. (1998). Internet addiction: the emergence of a new clinical disorder. *Cyber Psychology and Behavior*, 1(3), 237-244. <https://doi.org/10.1089/cpb.1998.1.237>
- Young, K. S. (2004). Internet addiction: A new clinical phenomenon and its consequences. *American Behavioral Scientist*, 48(4), 402-415. <https://doi.org/10.1177/0002764204270278>
- Yüce, Ç. B. (2018). *Lise öğrencilerinde problemlerli internet kullanımının kontrol odağı, problem çözme becerisi, sosyal destek değişkenleri ile ilişkisi* (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi), Maltepe Üniversitesi, İstanbul.

Extended Abstract

There has been a significant increase in internet usage due to the development of technology and the COVID-19 epidemic that was effective all over the world in 2019. Increasing internet use has affected individuals' lives in many ways. People have started to use virtual platforms for many purposes such as communicating, shopping, entertainment and education, as well as getting information. While the internet provides opportunities to facilitate people's lives for these purposes, when used uncontrolled and unconsciously, it can cause many psychological, social, academic and professional problems and cause addiction. Especially adolescents who have experienced many changes and developments and are in the process of identity development are at greater risk of internet addiction because they are more open to environmental stimuli. Addiction can cause many problems in the individual, such as weakening of social relationships, decrease in academic success, anxiety disorder and aggression. It is thought that adolescents who develop negative beliefs about themselves, their environment, their family, and their success status move away from reality and turn to social platforms and spend most of their time on the internet. In this regard, while problem-solving skills and irrational beliefs play a serious role in the process of individuals coping with internet addiction, it can be said that preventive and curative interventions for adolescents are important. Accordingly, our study aimed to examine whether there is a significant relationship between internet addiction, problem-solving skills and irrational beliefs in adolescents, and to what extent problem-solving skills and irrational beliefs predict internet addiction in adolescents. The research was conducted using the relational survey model and was conducted with a total of 584 high school students, 297 girls and 287 boys, who were attending high school education at different types and levels in Erzin district of Hatay province. It was carried out in accordance with ethical rules, necessary permissions were obtained, participation was voluntary and data was collected confidentially. Young Internet Addiction Scale-Short Form, Irrational Beliefs Scale-Adolescent Form and Problem Solving Inventory were used during the data collection process. According to the results of the study, it was found that there was a positive significant relationship between internet addiction and problem solving skills. Accordingly, it was determined that adolescents with low problem-solving skills had high internet addiction levels, and this supported previous studies in the literature. It was determined that irrational beliefs did not show a significant relationship with internet addiction and problem solving skills. It is thought that the participants do not see the internet as an area that creates fear or panic and therefore do not develop irrational beliefs. On the other hand, while problem-solving skills are a significant predictor of internet addiction, irrational beliefs do not predict internet addiction. It can be said that the lack of a relationship between internet addiction and irrational beliefs may also affect the prediction. In this regard, it is recommended to plan training for adolescents' conscious use of technology, to increase the time spent with parents, to develop problem-solving skills, and to conduct studies with larger sample groups in different regions.