

Stres ve İnternet Kullanımı İlişkisi: Türkiye'deki Üniversite Öğrencileri Arasında Bir Alan Araştırması

The Relationship Between Stress And Internet Usage: A Survey Among Turkish University Students

Birol GÜLNAR, Doç. Dr., Selçuk Üniversitesi İletişim Fakültesi, E-posta: bgulnar@selcuk.edu.tr

Anahtar Kelimeler:

Üniversite
Öğrencileri, Ruh
Sağlığı, Stres,
İnternet Kullanımı.

Öz

Türkiye'de ve dünyada son yıllarda büyük artış gösteren internet kullanımı, yeni iletişim biçimleri ve bunların sosyal ve psikolojik etkilerini gündeme getirmiştir. İnternet kullanımı ile depresyon, yalnızlık ve stres gibi modern toplumun psikolojik sorunları arasındaki ilişkiye dair, gerek kitle iletişim araçlarında gerekse akademik çevrelerde sıkça tartışmalar yaşanmaktadır. Bu araştırma, Türk üniversite öğrencilerinin bir ruh sağlığı göstergesi olarak stres düzeylerini ve internet kullanım tiplerini (iletişim, eğlence ve bilgilendirme) ve bu değişkenler arasındaki ilişkiyi ortaya koymayı amaçlamaktadır. Tüm Türkiye'ye konumlanmış, yirmi altı (26) üniversitede, toplam iki bin sekiz yüz altı (2806) öğrenci arasında bir alan araştırması gerçekleştirilmiştir. Tüm Türkiye'deki üniversiteleri ve öğrencileri temsil etmek amacıyla, küme, amaçlı ve olasılıklı örneklem teknikleri kullanılmıştır. Stres, internet kullanım tipleri ve bireysel farklılıklar gibi alt ölçekleri içeren bir soru formu aracılığıyla veri toplanmıştır. Sonuçlar, katılımcıların % 68.5'inin stres altında olduğunu ortaya koymuştur. Ayrıca, katılımcıların günlük ortalama internet kullanım süreleri 118 dakikadır. Öğrenciler interneti daha çok iletişim ve eğlence amaçlı kullanırken, daha az sıklıkta bilgilendirme amaçlı kullanmaktadırlar. Buna ek olarak internet kullanım boyutları ile stres pozitif anlamlı ilişkilidir.

Keywords:

University Students,
Psychological Well-
Being, Stress, Internet
Usage.

Abstract

Internet usage that shows huge increase in recent years in Turkey and all world revives new communication forms and their psychological effects. About the relation between internet usage and psychological problems of modern society such as depression, loneliness, and stress discussions are made frequently in both academic circles and the mass media. This research intended to state stage of Turkish University students' stress as a indicator of psychological well-being, and types of internet usage (communication, entertainment, and informative). Add to this, the study purpose to show the relationship between stress, and internet usage types (communication, entertainment, and informative) among Turkish university students. A survey was conducted on two thousand eight hundred and six (2806) students who attend twenty six (26) universities that located on whole Turkey. Different sampling techniques were used such as cluster, purposeful and random sampling for representing all Turkey university students. Data was collected via a questionnaire which included different subscales such as stress, internet usage styles and individual differences. Results showed that 68.5 % of participants live stress. Also participants' daily average internet usage time is 118 minutes. Students most frequently use to internet purpose of communication and entertainment while they use less purpose of information. In additionally, internet usage dimension were positively and significantly correlated with stress.

Giriş

İnternet ve mobil telefonlar gibi yeni bilgi-iletişim teknolojilerinin yaygınlaşması, gündelik hayattaki pek çok rutin işlerin yürütülmesinde bu araçların kullanımını merkeze almıştır. Bu yeni teknolojilerin evrensel faydaları tartışmalı olsa da, özellikle çocukların ve gençlerin birbirleriyle ve hatta bütün dünyayla iletişim kurmak için bu araçları tüm benlikleriyle benimsedikleri şüphe götürmemektedir. Net kuşağı olarak adlandırılan bu yeni kuşak, kendilerinin yeni teknolojik çağda var olmalarını sağlayacak, yenilikçi sosyal becerileri öğrenerek her geçen gün gelişmektedirler (Devine, 2012: 5). Hatta, eğitim sisteminin yetersizlikleri de dahil olmak üzere, internet kullanımının toplumun tüm dertlerinin devası olduğunu savunan internet sevdalıları bu görüşün daha uç bir versiyonunu benimsemektedirler (Jackson, von Eye, ve Biocca, 2003). Öte yandan, bu yeni teknolojilerin kullanımının özellikle çocukları ve gençleri etkileyebilecek öngörülemez tehlikelere yol açabileceği ileri sürülmektedir. Bu tehlikeler, sosyo-psikolojik pek çok boyutu içerebilmektedir.

İş yaşamı ve özel yaşamda insanların kurdukları etkileşimin ve işbirliğinin hem nitelik hem de nicelik olarak önemli oranda farklılaştığı, konunun uzmanı olmayan insanlar tarafından dahi bilinen bir gerçektir. Sanal ağlar, sanal alt kültürler ve sanal topluluklar, iş yaşamı ve özel yaşamda yerine getirdikleri farklı işlevlerle adeta sosyal yaşamın vazgeçilmez haline gelmişlerdir. Teknolojinin yerinde kullanımı durumunda bu ağlar, insani ilişkilerin kurulması noktasında daha fazla zaman sağlayabilir ancak genellikle tam tersi bir etki ortaya konmaktadır. Pek çok insan, bütün gün bir bilgisayar ekranında çalışmakta ve sadece bilgisayarla etkileşimde bulunmakta, gerçek insanlarla görüşmemektedirler. Bunun doğal bir sonucu olarak, insanlar arasındaki diyalog her geçen gün azalmaktadır. Ancak, sanal şirketler, sanal sınıflar ve sanal oturma odaları gibi kavramların kapılarını araladığı yepyeni bir dünyadan söz edilmektedir. Bu yeni fırsatlar, bireylerarası iletişimde dinlemenin, güvenin ve duygusal desteğin önemine dair ince bir algılayış biçimini insanlara yeniden hatırlatmıştır. Duygusal gelişimin bu süreçte kendine yer bulabilmesi son derece önemlidir. Bazen insanlar bilgisayar ekranının arkasına saklanmakta, daha zorlu görüşmelerden ya da çatışmalardan kaçınmaktadırlar ya da tam tersi olabilmektedir. Çocuklar ve gençler eğer çok erken yaşlarda ve yoğun bir biçimde elektronik iletişime maruz kalırlarsa, kişilik gelişimlerinde çok önemli bir zaman kaybı yaşayabilirler (Bradley, 2000: 849).

Modern bilgi-iletişim teknolojileri, kullanıcıları arasında hızlı ve doğrudan etkileşim kurma olanağının yanı sıra onlara ayrıca çok büyük miktarda bilgiye erişme fırsatı da sunmaktadır. Modern bilgi-iletişim teknolojileri ile her zaman ulaşılabilir hale gelmiştir. Bu durum da özel hayatın mahremiyetini erozyona uğratmış ve iş hayatı ile iç içe geçmesine neden olmuştur. Kişisel ilişkilerdeki artan yoğunluk, iş ve özel hayatın aşırı rol yüklemeleri ve birbiriyle çatışan roller insanların strese girmelerine neden olabilmektedir (Bradley, 2000: 849). Biocca (2000), çok kısa zaman diliminde muazzam bilgi miktarıyla birlikte internetin hızlı gelişiminin engellenemeyeceğini hatta önümüzdeki en az 10-20 yıl boyunca bu hızlı gelişimin süreceğini iddia etmektedir.

Bilgi ve iletişim teknolojilerinin farklı gruplar üzerindeki olası olumsuz etkileri,

giderek daha çok tartışılmaktadır. Bilgisayar kullanımından kaynaklı, kas ve iskelet yapısına dair semptomlar araştırılmış olsa da (Gerr vd., 2006; Ekman, 2000) zihin sağlığı üzerindeki etkileri de ayrıca araştırılmıştır (Nakazawa, 2002; Kraut vd., 1998; Mathers vd., 2009). Yirmi yıl önce ortaya atılan tekno-stres kavramı, bilgisayar kullanımına bağlı olarak ortaya çıkan stres reaksiyonlarına karşılık gelmektedir. Mesleki gerilimden dolayı, bilgisayar kullanımı, psikofizyolojik stres reaksiyonlarına neden olabilir (Berg, 1992; Arnetz ve Wikholm, 1997).

Pek çok araştırma, teknoloji kullanımının düzeyi ve türü ile ilgilenirken, çok daha az araştırma ise teknolojinin psiko-sosyal etkileri üzerinde durmaktadır (Heim, vd., 2007). Bu anlamda özellikle gençler arasında çok yaygın bir biçimde kullanılan internetin, psiko-sosyal etkileri son derece büyük önem arz etmektedir. Konu ile ilgili olarak yapılan çalışmaların bir kısmı internet kullanımının ruh sağlığı üzerindeki negatif etkilerini ortaya koyarken (Kraut vd., 1998; Mathers vd., 2009; Rosen, 2006), diğer bir kısmı ise bu etkinin pozitif boyutunu gözler önüne sermektedir (Lavoie ve Pychyl, 2001; La Rose vd., 2003; Morahan-Martin, 2005). Bu çalışmada da, üniversite öğrencileri arasında ruh sağlığı göstergelerinin önemli bir boyutu olan stres ile internet kullanım biçimleri ve sıklığı arasında bir ilişki olup olmadığı ortaya konmaya çalışılacaktır.

Literatür Taraması

Bu başlık altında genel anlamda ruh sağlığı, özelde ise stres ile bilgi/iletişim teknolojileri ve internet kullanımı arasındaki ilişki kuramsal bir çerçevede açıklanmaya çalışılmıştır.

İnternet Kullanımı ve Ruh Sağlığı İlişkisi

Yeni teknolojilerin, özellikle de internetin benimsenmesi özellikle gençler arasında son on yılda çok yaygın bir biçimde gerçekleşmiştir. Gençler, çocuklar ve hatta yetişkinler, okul çalışmalarından bir bloğa yazı yazmaya kadar çok farklı amaçlarla internet kullanmaktadırlar. Johnson (2007, 2008) toplam on internet kullanım biçimini üç grupta kategorize etmiştir: (1) iletişim (elektronik posta, sanal topluluklar, anlık mesajlaşma ve sohbet); (2) bilgiye erişim (arama motorları, genel ve özel bilgiye erişim) ve (3) eğlence (filmler, müzik ve oyunlar).

Kullanıcıların internet kullanım biçimlerini etkileyen diğer bir faktör de cinsiyettir. Erkekler interneti daha çok oyun oynama, yazılım indirme gibi amaçlarla kullanırken, kızlar ise interneti elektronik posta, anlık mesajlaşma gibi iletişim amaçlı kullanmaktadırlar. Bu farklılaşmayı açıklayan teorilerden birisi sosyal rol teorisidir. Teori, erkekler ve kadınların, cinsiyetin sosyal ve kültürel yapıları temelinde cinsiyet rollerine göre sosyalleştiklerini ileri sürer. Böylece, erkek ya da kadın sosyal kategorilerinden birine ait olmaktan dolayı, insanlar kadın ya da erkeğe dair çok geniş beklentilere maruz kalırlar (Diekman ve Schneider, 2010: 488). Savaş ve şiddet gibi çoğu eğlence oyunları klişe bir biçimde erkek ilgilerini temsil etmektedir. Ayrıca çoğu oyun reklamları da erkek baskındır. Bunun aksine

sosyal rol teorisi kadınların interneti iletişim amaçlı kullandıklarını ileri sürmektedir. Buradan yola çıkarak, kızların sosyal ağ sitelerini akranlarıyla ve dünyanın geri kalan bölümüyle iletişim kurmak için daha fazla kullanmaları beklenebilir.

Ruh sağlığı ve internet kullanımı ilişkisine dair ulaşılan bulgular farklılıklar göstermektedir. Örneğin Kraut (vd., 1998: 1017), internetin sosyal ve psikolojik etkilerini inceledikleri çalışmalarında, daha fazla miktarda internet kullanımının, düşük aile içi iletişimle, düşük sosyal çevreyle ve yüksek depresyon ve yalnızlık ile ilişkili olduğunu ortaya koymuşlardır. Konu üzerinde çalışan bir diğer araştırmacı olan Caplan (2002) ise lisans öğrencileri arasında ağır ya da sorunlu internet kullanımının psiko-sosyal sağlıkla ilişkili olup olmadığını çalışmasında incelemiştir. Yazar, sorunlu internet kullanımı ile ruh sağlığı ve negatif sonuçları arasında anlamlı bir ilişkinin olduğunu bildirmiştir. Benzer bir biçimde Mathers (vd., 2009) yüksek düzeyde medya kullanımının da zayıf yaşam kalitesi ile ilişkili olduğu bulgusuna ulaşmışlardır. Bu ilişki özellikle yüksek düzeyde video kullanımını içermektedir.

Daha ayrıntılı internet kullanımı ve ruh sağlığı ilişkisine dair literatürdeki bulgular dikkat çekicidir. Bu anlamda son yıllarda özellikle sosyal ağ kullanımları oldukça ilgi çekmektedir. Los Angeles’da yaşayan 1257 MySpace kullanıcısı genç ve yetişkin arasında yapılan çalışmanın bulguları ruh sağlığı ve internet kullanımı ilişkisine dair önemli bulgulara sahiptir. Buna göre sitede daha fazla zaman harcanması, yüksek düzeyde depresyon ve internet bağımlılığı ile daha düşük kendine güven düzeyi ve daha yüksek sanal arkadaş sahibi olma ile ilişkilidir. Buna ek olarak, daha fazla arkadaş sahibi olma ise yüksek düzeyde internet bağımlılığı, daha düşük utangaçlık ve daha dürüst sanal iletişimle ilişkilidir (Rosen, 2006). Örneklemin sadece % 10’u 18 yaşın altında olmasına rağmen, genç MySpace kullanıcılarının daha yaşlı kullanıcılara göre internete daha bağımlı oldukları ortaya konmuştur (Rosen, vd., 2008). Bu araştırma bulguları da internet kullanımının daha çok ruh sağlığı üzerindeki olumsuz etkilerine işaret etmektedir.

Benzer bir çalışma, Devine (2012) tarafından yaşları 10-11 arasında değişen toplam 3657 çocuk üzerinde yapılmıştır. Yazar, çalışmasında çocukların internet kullanımı ve ruh sağlığı ilişkisini incelemiştir. Kızlar arasında sosyal ağ kullananların ve sanal oyun oynayanların oynamayanlara göre daha düşük ruh sağlığı düzeyine sahip oldukları belirlenmiştir. Çalışma ayrıca, sanal zorbalık yapan kullanıcıların yapmayanlara göre ruh sağlığı düzeylerinin daha düşük olduğunu da ortaya koymuştur.

Benzer bir çalışmanın Aa van der (vd., 2009) tarafından yapıldığı gözlenmiştir. Yazarlar, yaşları 11 ile 21 arasında değişen 7888 Alman genç arasında sorunlu internet kullanımı ve ruh sağlığı ilişkisini incelemiştir. Buna göre, günlük internet kullanım süresi ile yalnızlık, düşük özgüven ve depresyon arasında pozitif ilişki vardır. Aynı ilişki, sorunlu internet kullanımı ve yukarıdaki değişkenler arasında da geçerlidir.

Ruh sağlığı ve internet kullanımı ilişkisi üzerine yapılan çalışmalarda, ruh sağlığının, yalnızlık, depresyon, yaşam doyumu, özgüven, kaygı bozukluğu gibi pek çok farklı gösterge ve bunların bileşimi aracılığıyla ölçüldüğü görülmektedir. Ruh sağlığının önemli göstergelerinden birisi de, modern çağın en çok konuşulan konularından birisi olan strestir. Ruh sağlığının önemli göstergelerinden birisi olan stres ile genelde bilgi-

iletişim teknolojileri, özelde ise internet kullanımını arasındaki ilişki incelenmeye değer görülmektedir.

Ruh Sağlığı Göstergesi Olarak Stres ve İnternet Kullanımı

Son yıllarda, fiziksel ve psikolojik hastalıklar üzerinde stresin potansiyel etkisine ilişkin hatırı sayılır bir odaklanma söz konusudur. Stresli çevresel şartların, sağlık ve hastalıklar üzerinde etkili olduğu net bir biçimde ortaya konmuştur. Daha sonra yapılan araştırmalar da, stresli yaşam koşullarının, bireysel ruh sağlığı üzerindeki olumsuz etkisini ortaya koymaya devam etmiştir (Caplan, 1981; Kessler, 1979).

Bilgi-iletişim teknolojilerinin kullanım sıklığı hatta niteliği hem fiziki hem de ruh sağlığı ile ilişkili görünmektedir. Bilgi ve iletişim teknolojilerinin hem boş zaman etkinliği hem de çalışma zamanlarında giderek artan kullanımı, bu araçların kullanımı ile ilgili hem risk hem de sağlık faktörlerinin tanımlanmasını daha da önemli hale getirmiştir. Söz konusu faktörler hem fiziki hem de psikolojiktir (Thomé vd., 2007: 1302).

İnternet ve diğer bilgi iletişim teknolojileri kullanımı, günlük yaşam üzerinde önemli bir etkiye sahiptir. Bunun da ötesinde, insan beyninin esnekliğinin, bilgi iletişim teknolojilerinin yoğun kullanımı nedeniyle etkiye maruz kalıp kalmadığı sorgulanmalıdır. Teknostres, işyerlerinde yoğun bir biçimde bilgisayara bağımlı olan bireylerde gözlenen zihinsel ve psikolojik bir duruma karşılık olarak kullanılmaktadır (Arnetz ve Wikholm, 1997: 37). Kavram ayrıca, işyerinde bilgisayar ve iletişim teknolojileri kullanımına bağlı olarak yaşanan teknik sorunlar, zaman baskısı ve işe ara verme şartlarını tanımlamak için de kullanılmaktadır. Bilgisayar ve iletişim teknolojileri kullanımına bağlı olarak ortaya çıkan stres etkenlerinden birisi aşırı bilgi yüklenimidir. Söz konusu bilginin hem niteliği hem de niceliği bu süreçte önemlidir. Yüksek orandaki harici uyaranlar bu süreçte bitkinliği ve yorgunluğu tetikler, bu durum özellikle bilginin sıkıcı olduğu durumlarda daha da geçerlidir (De Rijk, vd., 1999: 511).

Thomé (vd., 2007) konu ile ilgili olarak, 1127 üniversite öğrencisi arasında yaptıkları araştırmada, bilgi ve iletişim teknolojileri kullanımı ile algılanan stres, depresyon semptomları ve uyku düzensizliği arasındaki ilişkiyi incelemişlerdir. Yazarlar, kadınların yüksek düzeyde (sıklıkta) bilgisayar ve telefon kullanımlarının onların uzun süreli stres ve depresyon semptomları ile pozitif ilişkili olduğunu bulmuşlardır. Ayrıca, günlük kısa mesaj kullanımının da uzun dönemli stres ile ilişkili olduğu ortaya konmuştur. Bunun yanı sıra internette sörf yapma uyku düzensizliği riskini artırırken, sanal sohbet uzun dönemli stresle ve elektronik posta kullanımı ile sanal sohbet ise depresyon semptomları ile ilişkilidir. Yazarlar, benzer bulgulara erkek kullanıcılar için de ulaşmışlardır. Erkek kullanıcıların da günlük mobil telefon görüşme sayısı ve attıkları kısa mesaj sayısı ile uyku düzensizlikleri arasında ilişki vardır. Ayrıca kısa mesaj kullanımı da depresyon semptomları ile pozitif ilişkilidir.

Campbell (vd., 2006: 73) 215 lisans öğrencisi arasında yaptıkları araştırma bulguları da bu anlamda dikkate değer görülmektedir. Araştırmacılar, online örneklem grubunun depresyon düzeylerinin offline gruptan anlamlı biçimde yüksek olduğunu tespit

etmişlerdir. Bu bulguyla tutarlı bir biçimde, katılımcıların depresyon ve stres düzeyleri ile online kaldıkları süre arasında da pozitif, anlamlı ilişki bulunmuştur. Bireysel nitelikler ve kişilik tipleri de stresle ilişkilendirilmektedir. Nevrotik kişilik özelliği ile stres ve depresyon arasında pozitif ilişkinin varlığından söz edilmektedir (Tennant, 2001: 700). Nevrotik kişiliğe ait nitelikler göz önünde bulundurulduğunda bu durum hiç de şaşırtıcı görünmemektedir.

şu ana kadar konu ile ilgili olarak elde edilen bulgular internet ve bilgi-iletişim teknolojilerinin ruh sağlığı ve stres üzerindeki negatif etkisini ortaya koymaktadır. Ancak, bilgi ve iletişim teknolojileri, geçici de olsa stresi azaltmanın bir yolu olarak da görülebilir. Bu araçlar, bir çeşit kaçış mekanizması işlevini yerine getirebilir. Lavoie ve Pychyl'in (2001) yaptıkları web araştırmasına katılanların yaklaşık yarısı stresten uzaklaşmak için interneti kullandıklarını belirtmişlerdir. İnternetin ruh sağlığı üzerindeki negatif etkisinin aksine, internet kullanımı, "kendi kendini düzenleme modeli temelinde", "kendi kendini tedavi etme" olarak kabul edilmektedir. Örneğin, internet kullanımı, bazı insanların stres düzeylerini azaltmalarına (Chou, 2001) ve negatif ruh hallerini düzeltmelerine yardımcı olabilir (La Rose vd., 2003; Morahan - Martin, 2005).

İnternet kullanımı ile ruh sağlığı arasındaki pozitif ilişki, internetin kullanım amaçlarına göre farklılık göstermektedir. Bazı araştırmalar, sosyal amaçlı internet kullanımının sorunlarla daha iyi mücadele etme ve ruh sağlığı ile pozitif ilişkili olduğunu ortaya koymuştur. Diğer araştırma bulguları ise, bilgi ve ürün edinme amaçlı internet kullanımının düşük stresle ve yüksek ruh sağlığı ile ilişkili olduğunu bulmuşlardır. İlgili araştırma bulgularına göre, sosyal ve katılımcı internet kullanımı daha iyi bir ruh sağlığını vaat ediyor görünmektedir. Hastalık, lm, ya da aile içi ayrılıklardan dolayı stres altında bulunanların, yaşadıkları stresi azaltmak için internete eğlence, ilişkileri sürdürme, sosyal katılım ve bilgi arama amaçlı olarak yöneldikleri belirtilmektedir. Ayrıca, okulla ilgili problemlerden bunalan çocuklar ve gençler de, bu sıkıntılarında kurtulmak amaçıyla, interneti bir rahatlama, eğlence, kendilerini başkalarına gösterme, diğerlerinin duyguları ile ilgilenme, diğer insanları etkileme ve statü kazanma amaçları ile kullanabilmektedirler. Eğlence ve ilişkileri sürdürme motivasyonu, geçici olarak da olsa stres ve kaygı bozukluğunun üstesinden gelmek için uygun bir araç olabilir (Leung, 2007: 211). Ancak, Weiser'in (2001) bulguları, bu bulgularla çelişmektedir. Yazar, sosyo-duygusal amaçlı internet kullanımının ruh sağlığını olumsuz etkilediğini ortaya koymuştur.

İlgili literatür taraması işığında aşağıda yer alan araştırma sorularına yer verilmiştir:

Araştırma Sorusu 1: Katılımcıların Stres düzeyleri nedir?

Araştırma Sorusu 2: Katılımcıların internet kullanma türleri ve süreleri nasıl dağılım göstermektedir?

Araştırma Sorusu 3: Katılımcıların internet kullanma türleri ve süreleri ile yaşadıkları stres düzeyleri arasında anlamlı bir ilişki var mıdır?

Araştırma Sorusu 4: Katılımcıların yaşadıkları stres düzeyleri onların bireysel niteliklerine göre farklılık göstermekte midir?

Yöntem

Üniversite öğrencilerinin yaşadığı stres yoğunluğu ile onların internet kullanım türü ve sıklığı arasında bir ilişki olup olmadığını ortaya koymak amacıyla 22’si devlet, 4’ü de vakıf üniversitesi olmak üzere toplam 26 üniversitede, 2806 öğrenci arasında bir alan araştırması gerçekleştirilmiştir. 2806 öğrenci toplamda 28 farklı programda öğrenimlerini sürdürmektedirler.

Araştırmanın Uygulanması ve Örneklem

Çalışma, tüm Türkiye’deki üniversite öğrencilerini temsil etme amacı güttüğü için parametrik bir tasarıma sahiptir. Buna göre, 2014–2015 öğretim yılı YÖK verilerine göre, Türkiye’de 2.090.000’ni Devlet Üniversitelerinde olmak üzere toplam 2.320.000 üniversite öğrencisi öğrenim görmektedir. Yapılan hesaplamalar neticesinde, % 95 güvenilirlik aralığında, % 3 hata payı ile bu araştırma nüfusunu temsil etmek için en az 1067 öğrencinin örnekleme alınması gerektiği bulunmuştur. Geri dönüş oranlarında sorun yaşanabileceği göz önünde bulundurularak toplam 3000 öğrencinin örnekleme dâhil edilmesi hedeflenmiştir.

Kamu üniversitelerindeki ve vakıf üniversitelerindeki öğrencilerin sayısal dağılımındaki dengesizlik ve Türkiye’nin farklı coğrafi bölgelerindeki üniversite ve dolayısıyla öğrenci sayısındaki dengesiz dağılım yüzünden basit tesadüfi (rastlantılı) örneklem tekniği kullanılmamıştır. Farklı coğrafi bölgelerde yer alan üniversite ve öğrenci ile kamu ve vakıf üniversitelerindeki öğrenci sayılarının evrendeki ağırlıklarına göre örnekleme temsil edilmesi fikrinden hareketle, örneklem seçiminde “Küme Örnekleme” yöntemi temel yöntem olarak kullanılmıştır. Küme örneklem tekniği içerisinde ayrıca örneklem seçiminde amaçlı ve katmanlı teknikler de kullanılmıştır. Buna göre, yedi coğrafi bölgede yer alan üniversitelerin tespitinde, o bölgedeki üniversite sayısının evrendeki üniversite sayısına oranının belirlenmesinin yanında seçilen üniversitelerin coğrafi bölgenin – mümkün olduğunca - tamamına dağılacak biçimde ve farklı gelişmişlik düzeylerinde seçilmesi amaçlanmıştır. Coğrafi bölgelerin kendi içerisinde basit tesadüfi örneklem alma metoduyla seçimi, farklı gelişmişlik düzeylerindeki ve farklı alt bölgelerdeki üniversitelerin seçimini garanti edemeyeceği için bölgeler içerisinde amaçlı bir biçimde bu üniversitelerin seçimi gerçekleştirilmiştir.

Örneklem seçiminde aşağıda yer alan aşamalar sırasıyla takip edilmiştir:

Coğrafi Bölgelerde Yapılması Gereken Anket Sayısının Hesaplanması: İlgili coğrafi bölgedeki toplam öğrenci sayısının tüm Türkiye’deki öğrenci sayısına oranı hesaplanır. Sonrasında ise toplam yapılacak anket sayısına (3000) oranlanarak o bölge için yapılacak anket sayısı hesaplanır.

Üniversiteler Bazında Yapılması Gereken Anket Sayısının Hesaplanması: Sonraki aşamada da o bölge için belirlenen her bir üniversitedeki öğrenci sayısının yine o bölge örnekleminde yer alan toplam öğrenci sayısına oranı bulunur. Bu oran toplam o bölge için yapılacak anket sayısına oranlanarak her bir üniversite için yapılması gereken anket sayısı

belirlenmiş olur. Bu uygulamalar sonucunda, 22'si devlet, 4'ü de vakıf üniversitesi olmak üzere toplam 26 üniversitede, 2806 öğrenci ile bir alan araştırması gerçekleştirilmiştir. 2806 öğrenci toplamda 28 farklı programda öğrenimlerini sürdürmektedirler.

Tablo 1. Katılımcı Öğrencilerin Üniversitelere Göre Dağılımı

Üniversite Adı	Frekans	Yüzde	Geçerli Yüzde
Selçuk	215	7.7	7.9
Marmara	202	7.2	7.4
Uludağ	150	5.3	5.5
KATÜ	147	5.2	5.4
İstanbul	138	4.9	5.1
Karabük	136	4.8	5.0
Ege	135	4.8	5.0
Adnan Menderes	133	4.7	4.9
Muğla Sıtkı Koçman	120	4.3	4.4
Cumhuriyet	116	4.1	4.3
Kocaeli	115	4.1	4.2
Gazi	113	4.0	4.1
Anadolu	113	4.0	4.1
Ondokuz Mayıs	94	3.3	3.4
Akdeniz	92	3.3	3.4
Mustafa Kemal	85	3.0	3.1
Fırat	80	2.9	2.9
Süleyman Demirel	75	2.7	2.8
Kırklareli	72	2.6	2.6
İstanbul Ticaret	72	2.6	2.6
İnönü	70	2.5	2.6
Uşak	57	2.0	2.1
Dicle	55	2.0	2.0
İstanbul Aydın	51	1.8	1.9
Mevlana	50	1.8	1.8
Bahçeşehir	40	1.4	1.5
Toplam	2726	97.1	100.0
Cevapsız	80	2.9	
Genel Toplam	2806	100.0	

Katılımcıların % 56,2'si kız, % 43,8'i de erkek öğrencilerden oluşmaktadır. Tablo 1, katılımcı öğrencilerin üniversitelere göre dağılımını içermektedir. Buna göre öğrencilerin % 7.7'si Selçuk, % 7.2'si Marmara, % 5.3'ü Uludağ, % 5.2'si KATÜ, % 4.9'u İstanbul, % 4.8'i Karabük, % 4.8'i Ege, % 4.7'si Adnan Menderes, % 4.3'ü Muğla Sıtkı Koçman, % 4.1'i Cumhuriyet, % 4.0'ü Gazi, % 4.0'ü Anadolu ve daha düşük oranlarda diğer üniversitelerde öğrenimlerini sürdürmektedirler.

Tablo 2. Katılımcı Öğrencilerin Programlara Göre Dağılımı

Program Adı	Frekans	Yüzde	Geçerli Yüzde
Eğitim Fakültesi	503	17.9	18.7
İletişim Fakültesi	382	13.6	14.2
Mühendislik Fakültesi	240	8.6	8.9
İ.İ.B.F.	231	8.2	8.6
Sağlık Meslek Yüksek Okulu	199	7.1	7.4
Edebiyat Fakültesi	189	6.7	7.0
Tıp Fakültesi	161	5.7	6.0
Fen Fakültesi	148	5.3	5.5
Güzel Sanatlar Fakültesi	87	3.1	3.2
İlahiyat Fakültesi	78	2.8	2.9
Diş Hekimliği Fakültesi	76	2.7	2.8
Ziraat Fakültesi	65	2.3	2.4
BESYO	59	2.1	2.2
Veterinerlik	55	2.0	2.0
Sosyal Bilimler M.Y.O.	50	1.8	1.9
Teknoloji Fakültesi	49	1.7	1.8
Hukuk Fakültesi	34	1.2	1.3
Teknik Bilimler M.Y.O.	22	0.8	0.8
Ticari Bilimler Fakültesi	19	0.7	0.7
Mimarlık Fakültesi	11	0.4	0.4
Adalet Meslek Yüksek Okulu	8	0.3	0.3
Sanat ve Tasarım Fakültesi	6	0.2	0.2
Turizm Fakültesi	4	0.1	0.1
Su Ürünleri Fakültesi	4	0.1	0.1
Orman Fakültesi	1	0.0	0.0
Havacılık ve Uzay Fakültesi	1	0.0	0.0
Yabancı Diller M.Y.O.	1	0.0	0.0
Toplam	2683	95.6	100.0
Cevapsız	123	4.4	
Genel Toplam	2806	100.0	

Tablo 2 ise, araştırmaya katılan öğrencilerin öğrenimlerini sürdürdükleri programların dağılımını içermektedir. Buna göre katılımcı öğrencilerin, % 18.7'si Eğitim Fakültesi'nde, % 14.2'si İletişim Fakültesi'nde, % 8.9'u Mühendislik Fakültesi'nde, % 8.6'sı İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesi'nde, % 7.4'ü Sağlık Meslek Yüksek Okulu'nda, % 7.0'si Edebiyat Fakültesi'nde, % 6.0'sı Tıp Fakültesi'nde, % 5.5'i Fen Fakültesi'nde ve daha düşük oranlarda diğer programlarda öğrenimlerini sürdürmektedirler.

Ölçüm Araçları

Katılımcıların stres düzeyleri ve internet kullanım davranışları arasındaki ilişkiyi ölçmek amacıyla üç bölümden oluşan bir ölçek kullanılmıştır. Horowitz ve arkadaşları (1979) tarafından geliştirilen IES (Impact of Event Scale) orijinalde yaslı (yakını kaybetmiş) kişilerin stres düzeylerini ölçse de, çeşitli travmaların psikolojik etkisini incelemek için de yaygın olarak kullanılmaktadır (Sunding ve Horowitz, 2002). Katılımcılar 15 maddeden oluşan ölçekte, kendilerine uygun seçeneği beşli likert ölçeğinde

belirtmişlerdir (1= Hiçbir zaman, 5= Her zaman). Ölçek, kendi içerisinde iki faktöre ayrılmaktadır: saplanma ve kaçış (Sunding ve Horowitz, 2002). Thewes ve arkadaşları (2001) alışmalarında ölçeğin güvenilirlik değerini alfa = .84, test yeniden test korelasyon değerini ise $r = .80$ olarak hesaplamışlardır. Araştırmacılar ölçeğin geçerliliğini ise yüzey geçerliliği ile sağlamışlardır. Dator ise (2014) alışmasında ölçeğin toplam güvenilirlik değerini alfa = .89, saplanma faktörü alfa = .90 ve kaçış faktörü için alfa = .80 değerlerini elde etmiştir. Bu çalışmada da ölçeğin genel (toplam) güvenilirlik değeri alfa = .90, saplanma faktörü alfa = .86 ve kaçış faktörü için alfa = .80 olarak hesaplanmıştır. Ölçeğin geçerliliği ise yapı geçerliliği ile sağlanmıştır. Ölçek (stres), kaygı bozukluğu (anksiyate) pozitif anlamlı ilişkilidir ($r = .412, p < .001$).

lm aracının ikinci kısmı, öğrencilerin internet kullanım biçimi ve süresini ölçmeyi amaçlayan 14 sorudan oluşmaktadır. Ölçek, üç farklı internet kullanım biçimine (iletişim, bilgilenme ve eğence) ait toplam 14 maddeyi içermektedir (Johnson, 2007, 2008). Ölçeğin toplam güvenilirliği alfa = .89, iletişim amaçlı kullanım alfa = .70, bilgilenme amaçlı kullanım alfa = .87 ve eğence amaçlı kullanım ise alfa = .66 olarak hesaplanmıştır. Internet kullanım biçimleri ayrıca sosyo-duygusal amaçlı kullanım (alfa = .76) ile ürün ve bilgi edinme amaçlı kullanım (alfa = .86) biçiminde de gruplandırılmıştır. İletişim amaçlı internet kullanımı ile yüz yüze iletişim sıklığı arasındaki ($r = .070, p < .001$) ve yine psiko-sosyal amaçlı internet kullanımı ile yüz yüze iletişim sıklığı arasındaki ($r = .080, p < .001$) pozitif korelasyonlar ile ölçeğin yapı geçerliliği sağlanmıştır.

Soru formunun üçüncü ve son kısmında ise, internete bağlandıkları yer, hangi niversite ve bölümde öğrenim gördükleri, cinsiyet, yaş, ve gelir düzeyi gibi bireysel farklılıklara ilişkin sorulara yer verilmiştir.

Uygulanan Analizler ve İstatistiksel Testler

Öncelikle 100 kişiden oluşan küçük bir örneklem üzerinde pilot çalışma yapılmış ve soru formu üzerinde gerekli düzenlemeler gerçekleştirilmiştir. Analizler ve testler SPSS 17 programı aracılığıyla yapılmıştır. İlgili araştırma sorularını yanıtlamak için farklı analizler uygulanmıştır. Örneğin, bireysel niteliklerin dağılımını ortaya koymak için frekans analizi, katılımcıların compute edilmiş stres ve internet kullanım düzeylerini ortaya koymak için ise merkezi eğilim istatistikleri kullanılmıştır. Bunun yanısıra, stres ve internet kullanımı arasında ilişki olup olmadığını ortaya koyabilmek amaçıyla korelasyon analizi, her iki değişkenin bireysel niteliklere göre farklılık gösterip göstermediğini ortaya koyabilmek amaçıyla da bağımsız örneklem t testi, yek yönlü varyans analizi (ANOVA) gibi analizlere başvurulmuştur.

Bulgular

Bulgular başlığı kendi içerisinde üç önemli alt başlığı barındırmaktadır: Bu başlıklar, (1) katılımcı öğrencilerin stres düzeyleri, (2) internet kullanım biçimi ve sıklığı, (3) stres ve internet kullanım ilişkisi, son olarak (4) stres ve bireysel farklılıklar

Stres Düzeyi

Öncelikle, katılımcı öğrencilerin stres düzeyleri iki farklı boyutuyla birlikte bu başlık altında incelenmiştir. Tablo 3’de görüldüğü gibi katılımcıların saplanma boyutu $\bar{X} = 2.91$, kaçış boyutu $\bar{X} = 2.96$ genel stres ortalama değeri ise $\bar{X} = 2.94$ ’dür. Bu değer, katılımcıların stres düzeylerinin “orta” seviyede olduğu anlamına gelmektedir (daha önce de belirtildiği gibi stress düzeyini ölçmek için beşli likert ölçeği kullanılmıştır. Cevaplar, doğal olarak 1 ile 5 arasında değişmektedir, dolayısıyla seviye belirlemede 0.80’lik (4/5) bir aralık kullanılmıştır: 1,00-1,80 = çok düşük; 1,81-2,60 = düşük; 2,61-3,40 = orta; 3,41-4,20 = yüksek; 4,21-5,00 = çok yüksek).

Tablo 3. Katılımcıların Stres Düzeylerine İlişkin Merkezi Eğilim İstatistikleri

	N	En Düşük	En Yüksek	Ortalama	S.S.
Saplanma	2716	1.00	5.00	2.91	.901
Kaçış	2717	1.00	5.00	2.96	.901
Genel Stres	2718	1.00	5.00	2.94	.789

Katılımcıların stress düzeyleri ayrıca kategorik bir biçimde frekans analizi aracılığıyla da ortaya konmuştur (compute edilmiş stres indeksi daha önceki aralıklar kullanılarak kategorik veriye dönüştürülmüştür). Tablo 4’de de görüldüğü gibi, katılımcıların % 8.9’u çok düşük, % 22.6’sı düşük, % 42.7’si orta, % 21.3’ü yüksek, % 4.5’i de çok yüksek düzeyde stres yaşamaktadırlar. Orta, yüksek ve çok yüksek kategorileri toplandığında katılımcıların % 68.5’i gibi önemli bir kısmının stres altında olduğu görülecektir. Bu durum da öğrencilerin yoğun biçimde stres yaşadıklarını göstermektedir.

Tablo 4. Stres Düzeyine İlişkin Frekans Analizi Sonuçları

	Frekans	Yüzde	Geçerli Yüzde
Çok Düşük	243	8.7	8.9
Düşük	613	21.8	22.6
Orta	1161	41.4	42.7
Yüksek	579	20.6	21.3
Çok Yüksek	122	4.3	4.5
Toplam	2718	96.9	100.0
Cevapsız	88	3.1	
Genel Toplam	2806	100.0	

İnternet Kullanım Biçimi ve Sıklığı

Bu başlık altında ise öğrencilerin internet kullanım türleri ve sıklıkları betimleyici analizler ile ortaya konmaya çalışılmıştır. Tablo 5, öğrencilerin internet kullanım türüne ilişkin ortalama değerleri içermektedir. Öncelikle öğrencilerin günlük ortalama internet kullanım süresi $\bar{x} = 118$ dakikadır. Buna göre, öğrencilerin günlük $\bar{x} = 215$ dakika ortalama süre ile interneti en yoğun “anlık mesajlaşma” amaçlı olarak kullandıkları görülmektedir. İkinci sırada ise $\bar{x} = 184$ dakika günlük ortalama ile sosyal medya kullanımı gelmektedir. Anlık mesajlaşma ve sosyal medyayı, müzik dinleme ($\bar{x} = 137$), oyun oynama ($\bar{x} = 117$) ve video/Tv izleme ($\bar{x} = 114$) takip etmektedir. Günlük ortalama internet kullanım süresinin en düşük olduğu kullanım biçimleri ise sırasıyla elektronik posta ($\bar{x} = 48$), özel bilgi arama ($\bar{x} = 65$), akademik bilgi arama ($\bar{x} = 69$), haber gruplarını takip etme ($\bar{x} = 73$) ve genel bilgi aramadır ($\bar{x} = 79$).

Tablo 5. İnternet Kullanım Türü ve Süresine İlişkin Merkezi Eğilim İstatistikleri

İnternet Kullanım Türü	Bir Gün Önceki Kullanım Süresi				Bir Günde Ortalama Kullanım Süresi			
	N	En Düşük	En Yüksek	Ortalama (Dakika)	N	En Düşük	En Yüksek	Ortalama (Dakika)
Elektronik Posta	1238	1	1020	43.56	1433	1	1020	48.17
Anlık Mesajlaşma	2097	1	1440	205.47	2130	1	1440	215.09
Sosyal Medya	1984	1	1440	182.67	1981	1	1440	184.91
İnternet Üzerinden Telefon Görüşmesi	613	1	1420	95.68	712	1	1420	81.24
Web Günlüğü Siteleri	673	1	1420	85.34	758	1	1420	80.73
Arama Motorları	1697	1	1440	96.35	1767	1	1440	94.41
Genel Bilgi Arama	1385	1	1440	84.98	1476	1	1440	79.24
Özel (Kişisel) Bilgi Arama	904	1	1140	67.01	1013	0	1140	65.21
Akademik Bilgi Arama	1038	1	1200	77.27	1199	1	1200	69.69
Haber Gruplarını Takip Etme	1363	1	1440	71.15	1466	1	1440	73.19
Müzik Dinleme	1776	1	1440	136.98	1862	1	1440	136.97
Video/TV İzleme	1525	1	1440	113.61	1650	0	1440	114.41
Oyun Oynama	851	0	1440	120.67	950	1	1440	116.58
Diğer Türlerdeki Kullanım (Alışveriş gibi)	592	1	1020	81.93	790	1	720	69.82
Genel İnternet Kullanımı	2355	1	1440	117.29	2337	1	1440	118.16

İnternet kullanım türleri iki ayrı grupta, üç ve 2 kategoride ayrıca kategorize edilmiştir. Gruplardan ilki, üç kategoriden oluşmakta, kategoriler ve içerdikleri kullanım biçimleri şu şekilde sıralanmaktadır: (1) İletişim: Elektronik posta, anlık mesajlaşma, sosyal medya, internet üzerinden telefon görüşmesi, web günlüğü siteleri, (2) Bilgilenme: Arama motorları, genel bilgi arama, özel bilgi arama, akademik bilgi arama, haber gruplarını takip etme (3) Eğlence: Müzik dinleme, Video/TV izleme, oyun oynama.

İkinci grup ise iki kategoriden oluşmaktadır: (1) Psiko-Sosyal amaçlı internet kullanımı: Elektronik posta, anlık mesajlaşma, sosyal medya, internet üzerinden telefon görüşmesi, web günlüğü siteleri, müzik dinleme, Video/TV izleme, oyun oynama, (2) Ürün ve Bilgi Edinimi amaçlı internet kullanımı: Arama motorları, genel bilgi arama, özel bilgi arama, akademik bilgi arama, haber gruplarını takip etme, alışveriş gibi diğer türlerdeki kullanım.

Tablo 6 ise söz konusu gruplara dair merkezi eğilim istatistiklerini içermektedir. Buna göre ilk gruplandırmada kullanım sıklığı şöyle sıralanmaktadır: Öğrenciler, interneti en sık, iletişim amaçlı kullanılmaktadırlar. Öğrenciler, iletişim amaçlı internet kullanımı için günlük ortalama $\bar{x}=151$ dakikalarını harcamaktadırlar. İletişim amaçlı internet kullanımını günlük ortalama $\bar{x}=123$ dakikalık kullanımla eğlence amaçlı kullanım takip etmektedir. Bu gruplandırmada, en düşük günlük ortalama kullanıma sahip tür ise $\bar{x}=78$ dakika ile “bilgilenme” kullanımıdır. Gençler internet daha çok iletişim ve eğlence amaçlı kullanırken daha düşük düzeyde bilgilenme amaçlı kullanılmaktadırlar. İkinci gruplandırmada ise psiko-sosyal kullanım ($\bar{x}=139$ dakika) ürün ve bilgi edinme amaçlı kullanımdan ($\bar{x}=78$) çok daha yoğundur.

Tablo 6. İnternet Kullanım Tür Grupları ve Süresine İlişkin Merkezi Eğilim İstatistikleri

İnternet Kullanım Türü	Bir Gün Önceki Kullanım Süresi				Bir Günde Ortalama Kullanım Süresi			
	N	En Düşük	En Yüksek	Ortalama (Dakika)	N	En Düşük	En Yüksek	Ortalama (Dakika)
İletişim	2286	0	1440	148.90	2291	1	1440	151.18
Bilgilenme	2028	1	1440	78.11	2068	0.25	1440	78.50
Eğlence	2038	1	1440	121.92	2070	1	1440	123.14
Psiko-Sosyal Kullanım	2344	1	1440	136.67	2332	2.40	1440	139.32
Ürün ve Bilgi Edinimi	2072	1	1000	78.06	2104	1	1162.5	77.93

Stres ve İnternet Kullanım İlişkisi

Bu başlık altında ise ilgili araştırma sorusunu yanıtlamak amacıyla stress ve boyutları ile internet kullanım sıklığı (türlerine göre ayrı ayrı) arasındaki ilişkinin olup olmadığı incelenmiştir. Tablo 7, internet kullanım türlerine göre, günlük ortalama internet kullanım sürelerinin (dakika), stres ile ilişkisine dair korelasyon analizi sonuçlarını içermektedir.

Tablo 7’de de görüldüğü gibi, katılımcıların anlık mesaj kullanım sıklığı ile saplanma boyutu ($r= .097$, $p< .01$), kaçınma boyutu ($r= .090$, $p< .01$) ve genel stres düzeyi ($r= .102$, $p< .01$) arasında pozitif anlamlı ilişki vardır. Yine katılımcıların sosyal medya kullanımı ile saplanma boyutu ($r= .114$, $p< .01$), kaçınma boyutu ($r= .112$, $p< .01$) ve genel stres düzeyi ($r= .122$, $p< .01$) arasında pozitif anlamlı ilişki vardır. Katılımcıların iletişim amaçlı internet kullanımı ile saplanma boyutu ($r= .088$, $p< .01$), kaçınma boyutu ($r= .093$, $p< .01$) ve genel stres düzeyi ($r= .099$, $p< .01$) arasında pozitif anlamlı ilişki vardır.

Katılımcıların genel bilgi arama amaçlı internet kullanımı ile kaçınma boyutu arasında ($r= .060$, $p< .01$), yine özel bilgi arama amaçlı internet kullanımı ile saplanma boyutu ($r= .064$, $p< .01$) ve genel stres düzeyi ($r= .066$, $p< .01$) arasında pozitif yönlü

anlamli ilişki vardır. Bunların doğal bir uzantısı olarak, bilgilenme amaçlı internet kullanımı ile kaçınma boyutu ($r = .042$, $p < .01$) ve genel stress düzeyi arasında da pozitif anlamli ilişki bulunmaktadır.

Tablo 7. İnternet Kullanım Türleri ve Stres İlişkisi Korelasyon Analizi Sonuçları (Pearson r)

	Saplanma	Kaçınma	Genel (Toplam) Stres
Elektronik Posta	.018	.018	.020
Anlık Mesajlaşma	.097**	.090**	.102**
Sosyal Medya	.114**	.112**	.122**
İnternet Üzerinden Telefon Görüşmesi	.011	.019	.017
Web Günlüğü Siteleri	.044	.018	.34
İletişim	.088**	.093**	.099**
Arama Motorları	.028	.040	.037
Genel Bilgi Arama	.035	.060*	.050
Özel (Kişisel) Bilgi Arama	.064*	.058	.066*
Akademik Bilgi Arama	.009	.023	.017
Haber Gruplarını Takip Etme	.021	.045	.034
Bilgilenme	.034	.043*	.042*
Müzik Dinleme	.041	-.007	.019
Video/TV İzleme	.022	.027	.027
Oyun Oynama	-.015	-.013	-.015
Diğer Türlerdeki Kullanım (Alışveriş gibi)	.077*	.090*	.091*
Eğlence	.042	.007	.027
Psiko-Sosyal Kullanım	.094**	.084**	.097**
Ürün ve Bilgi Edinme	.036	.047*	.045*
Genel (Toplam) İnternet Kullanımı	.087**	.080**	.091**

Çalışmada ulaşılan ilginç bulgulardan birisi de eğlence amaçlı internet kullanımı ile stress düzeyi arasında anlamli bir ilişkinin olmadığıdır. Son olarak katılımcıların genel internet kullanımı ile saplanma ($r = .087$, $p < .01$) ve kaçınma ($r = .080$, $p < .01$) boyutları arasında ve yine genel internet kullanımı ile genel stress düzeyi arasında ($r = .091$, $p < .01$) pozitif anlamli ilişki bulunmaktadır.

Stres ve Bireysel Nitelikler

Bu başlık altında ise katılımcıların yaşadıkları stress yoğunluklarının onların sahip oldukları bireysel niteliklere göre farklılık gösterip göstermediği incelenmiştir. Bu anlamda ilk inceleme cinsiyet temelinde gerçekleştirilmiştir.

Stres ve Cinsiyet

Katılımcıların yaşadıkları stress yoğunluğunun onların cinsiyetlerine göre anlamli biçimde farklılık gösterip göstermediğini ortaya koyabilmek amacıyla, sürekli ölçüm düzeyindeki stress ortalamalarının kategorik (isimsel) ölçüm düzeyindeki cinsiyet

değişkenine göre farklılaşıp farklılaşmadığı bağımsız örneklem t testi aracılığıyla ortaya konmuştur.

Tablo 8. Stres ve Cinsiyet Bağımsız Örneklem t Testi Sonuçları

Stres ve Boyutları	Cinsiyet	N	Ortalama	t Testi	Sig.
Saplanma	Erkek	1170	2.86	-2.724	.007
	Kadın	1504	2.96		
Kaçınma	Erkek	1170	2.88	-4.581	.000
	Kadın	1504	3.02		
Genel (Toplam) Stres	Erkek	1170	2.87	-3.938	.000
	Kadın	1505	2.99		

Tablo 8'de yer alan sonuçlara göre kız öğrencilerin saplanma boyutu ortalaması ($\bar{x}=2.96$) erkek öğrencilerden ($\bar{x}=2.86$) anlamlı biçimde daha yüksektir ($t= -2.724$, $p < .01$). Buna ek olarak yine kız öğrencilerin kaçınma boyutu ortalaması ($\bar{x}=3.02$) erkek öğrencilerden ($\bar{x}=2.88$) anlamlı biçimde daha yüksektir ($t= -4.581$, $p < .01$). Bu bulguların doğal bir sonucu olarak kız öğrencilerin genel stres ortalaması ($\bar{x}=2.99$) erkek öğrencilerden ($\bar{x}=2.87$) anlamlı biçimde daha yüksektir ($t= -3.938$, $p < .01$).

Stres ve Öğrenim Görülen Üniversite

Katılımcı üniversite öğrencilerinin stres düzeylerinin öğrenim gördükleri üniversiteye göre farklılık gösterip göstermediğini ortaya koyabilmek amacıyla tek yönlü varyans analizi (ANOVA) uygulanmıştır. Tablo 9'da da görüldüğü gibi katılımcı öğrencilerin yaşadıkları stres düzeyleri onların öğrenim gördükleri üniversiteye göre anlamlı biçimde farklılık göstermektedir ($F= 2.481$, $p < .001$).

Tablo 9. Genel Örneklem İçin Eğitim Düzeyi ve İletişim Doyumu Faktörleri ANOVA Sonuçları

	Üniversite	N	Ortalama	F Testi	Sig.
Genel Stres Düzeyi	Mevlana	50	3.23	2.481	.000
	Dicle	55	3.21		
	Cumhuriyet	115	3.16		
	Bahçeşehir	40	3.13		
	Uludağ	147	3.04		
	Anadolu	111	3.04		
	Gazi	113	3.03		
	Muğla	113	3.02		
	Fırat	80	3.01		
	İnönü	70	3.00		
	Karadeniz	146	2.97		
	Uşak	56	2.97		
	İstanbul Ticaret	70	2.96		
	Kocaeli	115	2.95		
	Ondokuz Mayıs	94	2.93		
	Marmara	201	2.92		
	Mustafa Kemal	84	2.92		
	Ege	130	2.90		
	Karabük	134	2.89		
	Selçuk	215	2.87		
	İstanbul Aydın	50	2.86		
	Akdeniz	86	2.85		
	Kırklareli	69	2.82		
İstanbul	131	2.76			
Adnan Menderes	131	2.75			
Süleyman Demirel	75	2.70			

Üniversitelere göre yaşanan stres düzeyindeki farklılaşmanın hangi alt gruplar arasında olduğunu tespit edebilmek için Tamhane testi uygulanmıştır. İlgili test sonucunda elde edilen çoklu karşılaştırma tablosuna göre Cumhuriyet Üniversitesine devam eden öğrencilerin ($\bar{x}=3.16$) stres düzeyleri Adnan Menderes ($\bar{x}=2.75$), Süleyman Demirel ($\bar{x}=2.70$) ve İstanbul ($\bar{x}=2.76$) üniversitelerinde öğrenimlerini sürdüren öğrencilerin stres düzeylerinden anlamlı biçimde yüksektir. Yine Mevlana Üniversitesi'nde öğrenimlerini sürdüren öğrencilerin stres düzeyleri ($\bar{x}=3.23$), Adnan Menderes ($\bar{x}=2.75$) ve Süleyman Demirel ($\bar{x}=2.70$) Üniversite'lerinde öğrenimlerini sürdüren öğrencilerin stres düzeylerinden anlamlı biçimde yüksektir. Son olarak Dicle Üniversitesi'nde öğrenimlerini sürdüren öğrencilerin stres düzeyleri ($\bar{x}=3.21$), Süleyman Demirel ($\bar{x}=2.70$) Üniversite'sinde öğrenimlerini sürdüren öğrencilerin stres düzeylerinden anlamlı biçimde daha yüksektir.

Tablo 10. Üniversiteler Arası Stres Düzeyi Karşılaştırmaları İçin Tamhane Testi Sonuçları

Üniversiteler	Ortalama Farkı	S.S.	Sig.
Cumhuriyet > Adnan Menderes	0.408	0.10	.023
Cumhuriyet > Süleyman Demirel	0.453	0.10	.011
Cumhuriyet > İstanbul	0.402	0.10	.031
Mevlana > Adnan Menderes	0.482	0.12	.045
Mevlana > Süleyman Demirel	0.528	0.12	.021
Dicle > Süleyman Demirel	0.501	0.12	.043

Stres ve Ana Bilim Dalı

Katılımcı öğrencilerin stres düzeylerinin bağlı buldukları ana bilim dalına göre farklılık gösterip göstermediğini ortaya koyabilmek amacıyla tek yönlü varyans analizi (ANOVA) uygulanmıştır. Tablo 11'de de görüldüğü gibi katılımcı öğrencilerin yaşadıkları stres düzeyleri onların bağlı buldukları ana bilim dalına göre anlamlı biçimde farklılık göstermemektedir ($F= 1.458, p> .05$).

Tablo 11. Stres ve Ana Bilim Dalı Türü ANOVA Sonuçları

	Ana Bilim Dalı	N	Ortalama	F Testi	Sig.
Genel Stres Düzeyi	Sosyal Bilimler	810	2.96	1.458	.224
	Fen Bilimleri	535	2.89		
	Sağlık Bilimleri	481	2.95		
	Eğitim Bilimleri	667	2.98		

Sonuç ve Tartışma

Çalışma, oldukça popüler bir biçimde dillendirilen internet kullanımı ve ruh sağlığı ilişkisini, stres özelinde, belki de interneti en yoğun biçimde kullanan üniversite gençliği arasında, geniş bir örneklem üzerinde inceleme konusu yapmıştır. Elde edilen bulgular, katılımcı öğrencilerin neredeyse %70 gibi oldukça yüksek sayılabilecek bir oranda, stres altında olduklarını ortaya koymaktadır. Bu durum genel anlamda ruh sağlığı göstergesi olarak negatif bir duruma işaret etmektedir. Buna ek olarak, kız öğrencilerin erkek öğrencilere göre daha yüksek düzeyde stres yaşadıkları da, çalışmanın eriştiği bir diğer dikkat çekici bulgu olma niteliğini taşımaktadır. Stresin en yoğun biçimde yaşandığı ilk beş üniversite arasında iki vakıf üniversitesinin (Mevlana ve Bahçeşehir Üniversiteleri) bulunması da ayrıca dikkat çekici bir sonuç olarak değerlendirilebilir.

Çalışmada ele alınan bir diğer önemli değişken ise internet kullanım biçimi ve sıklığıdır. Üniversite öğrencilerinin tüm kullanım türleri dahil günlük internet kullanım süresi ortalama 118 dakikadır. Burada dikkat çeken nokta, kullanım türleri ile ilgilidir.

En yüksek kullanım türü günlük ortalama 215 dakika ile anlık mesajlaşmaya aittir. Anlık mesajlaşmayı sırasıyla, sosyal medya kullanımı, müzik dinleme, oyun oynama ve video/TV izleme takip etmektedir. Burada en düşük kullanım ortalamaları ise, elektronik posta, özel bilgi arama, akademik bilgi arama ve haber gruplarını takip etme türlerine aittir. Diğer bir ifade ile Türk üniversitelerinde öğrenimlerini sürdüren gençler interneti daha çok iletişim kurma ve eğlence amaçlı kullanırken, çok daha az sıklıkla bilgi edinme amaçlı kullanmaktadır.

Çalışmanın asıl amacına yönelik olarak katılımcıların (bir ruh sağlığı göstergesi olarak) yaşadıkları stres düzeyleri ile internet kullanımları arasındaki ilişki net bir biçimde ortaya konmuştur. Buna göre katılımcıların hem iletişim hem de bilgilenme amaçlı internet kullanımları ile yaşadıkları stres arasında pozitif anlamlı ilişki bulunmuştur. Ayrıca genel (toplam) internet kullanımı ile genel stres düzeyi arasında da pozitif ilişki bulunmuştur. Bu sonuç, literatürdeki ilgili bulgularla örtüşmektedir (Thomé ve ark., 2007). Benzer bir biçimde Sosyal medya kullanımı ile stres arasındaki pozitif ilişki, literatürdeki sosyal medya kullanımı ile ruh sağlığı arasındaki negatif ilişki içeren çalışma bulguları ile örtüşmektedir (Rosen, 2006). Ruh sağlığını olumsuz yönde etkileyen internet kullanım biçimlerinin başında gelen (Devine, 2012, Mathers, 2009, Balcı ve Gülnar, 2009) oyun oynama sıklığı ile stres düzeyi arasında bu çalışmada herhangi bir ilişkiye rastlanmamıştır. Bu çalışmada elde edilen, anlık mesajlaşma ile stres arasındaki dikkat çekici pozitif ilişki de yine ilgili çalışma sonuçları ile benzerlik göstermektedir (Campbell ve ark., 2006).

Bu sonuçlar, internet kullanımı arttıkça stresin arttığı anlamına gelmektedir. Burada dikkat çekici olan dört nokta bulunmaktadır: (1) İnternet kullanım türleri içerisinde stresle en kuvvetli ilişkiye sahip kullanım türü sosyal medyadır. Sosyal medya kullanımının stresle ilişkisi, diğer kullanım türlerinin stresle ilişkisinden iki kat daha kuvvetlidir. (2) İletişim ve bilgilenme amaçlı kullanım ile stres arasında pozitif ilişki bulunurken, eğlence amaçlı kullanım ile stres arasında herhangi bir ilişkiye rastlanmamıştır. (3) İletişim amaçlı kullanım ile stres arasındaki ilişkinin kuvveti, bilgilenme amaçlı kullanım ile stres arasındaki ilişkiden tam iki kat fazla görünmektedir. (4) Diğer bir gruptandırma olan psiko-sosyal kullanım ile ürün ve bilgi edinme amaçlı kullanım gruplarının her ikisi de stresle pozitif ilişkili görünmektedir. Ancak psiko-sosyal kullanım ile stres arasındaki ilişkinin kuvveti ürün ve bilgi edinme amaçlı kullanım ile stres arasındaki ilişkinin tam iki katı kuvvetindedir.

Bilgi/iletişim teknolojileri ve internet kullanımının, ruh sağlığı ile ilişkisine dair birbirinden ayrılan iki farklı görüş açısından sonuçları analiz etmek bu çalışmanın amacı bakımından kaçınılmaz görünmektedir. Literatür taramasında ayrıntılı bir biçimde ortaya konulduğu üzere, bu görüşlerden ve elde edilen bulgulardan ilki, bilgi/iletişim teknolojileri ve internetin ruh sağlığını olumsuz yönde etkilediği yönündeyken (Kraut ve ark., 1998; Mathers ve ark., 2009; Rosen, 2006), diğer görüş ise tam aksine internetin bozuk ruh sağlığına sahip bireyler için bir kaçış ve rahatlama mekanizması işlevi gördüğü yönündedir (Lavoie ve Pychyl'in, 2001, Chou, 2001, La Rose ve ark., 2003; Morahan - Martin, 2005). Ancak, iletişim ve bilgilenme amaçlı internet kullanımı ile stres arasında pozitif ilişki bulunurken, eğlence amaçlı internet kullanımı ile stres arasında herhangi bir ilişkinin olmaması, insanların negatif psikolojik koşullarından kaçmak için

internete başvurdukları önermesini önemli ölçüde boşa çıkarıyor görünmektedir. Çalışma sonucunda, internet kullanımı ile kötü psikolojik koşullar arasında, stres özelinde de olsa, bir ilişki olduğu net bir biçimde ortaya konmuştur.

Bilgi aramanın doğasında kısmen de olsa daha fazla sıkıcılık olması beklentisinden hareketle, bilgilenme amaçlı internet kullanımı ile stres arasındaki ilişkinin, iletişim amaçlı kullanım ile stres arasındaki ilişkiden çok daha kuvvetli olması beklenirdi. Ulaşılan bu sonuç, tekno-stres olarak adlandırılan, mesleki gerilimden dolayı bilgi/iletişim teknolojileri kullanımının psikofizyolojik stres reaksiyonlarına neden olabileceği öngörüsünü tam olarak açıklamıyor gibi görünmektedir. Ancak, tekno-stresin sadece iş amaçlı bilgi/iletişim teknolojileri kullanımından değil, aynı zamanda bu araçların kullanımından kaynaklı aşırı bilgi yüklenimi dolayısıyla da stres üretebileceği göz önünde bulundurulduğunda iletişim amaçlı (anlık mesajlaşma ve sosyal medya) internet kullanımı ile stres arasındaki pozitif ilişki belli bir ölçüde de olsa açıklanabilir. İnternet kullanım türleri ile ilgili yapılan ikinci sınıflandırmaya ait korelasyon bulguları da bu yargıyı desteklemektedir. Hatırlanacağı üzere, psiko-sosyal amaçlı internet kullanımı ile stres arasındaki ilişki, ürün ve bilgi edinme amaçlı kullanım ile stres arasındaki ilişkinin kuvvetinden iki kat daha güçlüdür.

Kaynaklar

Arnetz B.B., Wikholm C. (1997). "Technological Stress: Psychophysiological Symptoms in Modern Offices", *Journal of Psychosomatic Research*, 43 (1), s. 35-42.

Aa van der N., Overbeek G., Engels R., Scholte, R., Meerkerk, G., Eijnden, R. (2009). "Daily and Compulsive Internet Use and Well-Being in Adolescence: A Diathesis-Stress Model Based on Big Five Personality Traits", *J Youth Adolescence*, 38, s. 765-776.

Berg M., Arnetz BB., Liden S., Eneroth P., Kallner A. (1992). "Techno-Stress. A Psychophysiological study of Employees With VDU-Associated Skin Complaints", *Journal of Occupational Rehabilitation*, 34 (7): 698-701.

Biocca, F. (2000). "New Media Technology and Youth: Trends in the Evolution of New Media", *Journal of Adolescent Health*, 27 (2): 22-29.

Bradley, G. (2000). *The Information and Communication Society: How People Will Live and Work in the New Millennium*, *Ergonomics*, 43 (7), s. 844-857.

Campbell, A.J., Cumming, S.R., & Hughes, I. (2006). *Internet Use by The Socially Fearful: Addiction or Therapy?*, *CyberPsychology & Behavior*, 9, (1), s. 69-81

Caplan, G. (1981). *Mastery of Stress: Psychosocial Aspects*, *American Journal of Psychiatry*, 138, s. 413-420.

Caplan, S. (2002). *Problematic Internet Use and Psychosocial Well-Being: Development of a Theory-Based Cognitive-Behavioral Measurement Instrument*, *Computers in Human Behavior*, 18, s. 553-575

Chou, C. (2001). Internet Heavy Use and Addiction Among Taiwanese College Students: An Online Interview Study, *Cyberpsychology & Behavior*, 4, s. 573-585.

Dator, J.W. (2014). The Impact of Genetic Disease on The Family: Examining The Relationship Between Psychological Well Being, Social Support, And Spirituality in Unaffected Carriers of Leber's Hereditary Optic Neuropathy. Yayınlanmamış Doktora Tezi, Seton Hall University.

De Rijk, A. E., Schreurs, K. M., & Bensing, J. M. (1999). What is Behind I'm So Tired. Fatigue Experiences and Their Relations to The Quality and Quantity of External Stimulation, *Journal of Psychosomatic Research*, 47, (6), s. 509-523.

Devine, P., Lloyd, K. (2012). Internet Use and Psychological Well-Being Among 10 Year Old and 11 Year Old Children, *Child Care in Practice*, 18, (1), s. 5-22.

Diekman, A. B., & Schneider, M. C. (2010). A Social Role Theory Perspective on Gender Gaps in Political Attitudes, *Psychology of Women Quarterly*, 34 (4), s. 486-497.

Heim, J., Brandtzaeg, P. B., Kaare, B. H. Endestad, T., & Torgerson, L. (2007). Children's Usage of Media Technologies and Psychosocial Factors, *New Media and Society*, 9, s. 425-454.

Ekman A., Andersson A., Hagberg M., Hjelm EW (2000). Gender Differences in Musculoskeletal Health of Computer and Mouse Users in the Swedish Workforce, *International Journal of Occupational Medicine and Environmental Health*, 50 (8), s. 608-613.

Gerr, F., Monteilh CP., Marcus, M. (2006). Keyboard Use and Musculoskeletal Outcomes Among Computer Users, *Journal of Occupational Rehabilitation*, 16 (3), s. 265-277.

Johnson, G. M. (2007). College Student Internet Use: Convenience and Amusement, *Canadian Journal of Learning and Technology*, 33, s. 141-157.

Johnson, G. M. (2008). Cognitive Processing Differences Between Frequent and Infrequent Internet Users, *Computers and Human Behavior*, 24, s. 2094-2106,

Kessler, R. C. (1979). Stress, Social Status, and Psychological Distress, *Journal of Health and Social Behavior*, 20, s. 259-272.

Kraut, R., Patterson, M., Lundmark, V., Kiesler, S., Mukophadhyay, T., & Scherlis, W. (1998). Internet Paradox: A Social Technology that Reduces Social Involvement and Psychological Well-Being?, *American Psychologist*, 53 (9), s. 1017-1031

La Rose, R., Lin, C.A., & Eastin, M. S. (2003). Unregulated Internet Usage: Addiction, Habit, or Deficient Self-Regulation?, *Media Psychology*, 5, s. 225-253

Lavoie, J. A. A., & Pychyl, T. A. (2001). Cyberslacking and the Procrastination Superhighway: A Web Based Survey of Online Procrastination, Attitudes and Emotion, *Social Science Computer Review*, 19, (4), s. 431-444.

Leung, L. (2007). Stressful Life Events, Motives For Internet Use, and Social Support Among Digital Kids, *CyberPsychology & Behavior*, 10, (2), s. 204-214.

Mathers, M., Canterfold, L., Olds, T., Hesketh, K., Ridley, K., & Wake, M. (2009). Electronic Media Use and Adolescent Health and Well-Being: Cross-Sectional Community Study, *Academic Pediatrics*, 9 (5), 307-314.

Morahan-Martin, J. (2005). Internet Abuse – Addiction? Disorder? Symptom? Alternative Explanations?, *Social Science Computer Review*, 23, 39-48.

Nakazawa T., Okubo Y., Suwazono Y., Kobayashi E., Komine S., Kato N., Nogawa K. (2002). Association Between Duration of Daily VDT Use and Subjective Symptoms, *American Journal of Industrial Medicine*, 42 (5), s. 421-426.

Rosen, L. (2006). “Adolescent in MySpace: Identity Formation, Friendship and Sexual Predators”, [http://www.csudh.edu/psych/Adolescent in MySpace-Executive Summary.pdf](http://www.csudh.edu/psych/Adolescent%20in%20MySpace-Executive%20Summary.pdf), Erişim Tarihi: 20.09.2015.

Rosen, L., Cheever, N., & Carrier, L. (2008). The Association of Parenting Style and Child age With Parental Limit Setting and Adolescent MySpace Behavior, *Journal of Applied Developmental Psychology*, 29, (6), s. 459-471.

Sunding, E. C., & Horowitz, M. J. (2002). Impact of Event Scale: Psychometric Properties, *British Journal of Psychiatry*, s. 205-209.

Thewes, B., Meiser, B., & Hickie, I. B. (2001). Psychometric Properties of the Impact of Event Scale Amongst Women at Increased Risk for Hereditary Breast Cancer, *Psycho-Oncology*, 10, (6), s. 459-468.

Tennant, C. (2001). Work-Related Stress and Depressive Disorders, *Journal of Psychosomatic Research*, 51, s. 697-704.

Thomé, S., Eklöf, M., Gustafsson, E., Nilsson, R., Hagberg, M. (2007). Prevalence of Perceived Stress, Symptoms of Depression and Sleep Disturbances in Relation to Information and Communication Technology (ICT) Use Among Young Adults - an Explorative Prospective Study, *Computer Human Behavior*, 23 (3), s. 1300-1321.

Weiser, E. (2001). The Functions of Internet Use and Their Social and Psychological Consequences, *CyberPsychology & Behavior*, 4, (6), s. 723-743.