

ARAŞTIRMA | RESEARCH

İnternet Bağımlılığı ve Algılanan Stres İlişkisinin Algılanan Sosyal Destek Açısından İncelenmesi

The Examination of the Relationship Between Internet Addiction and Perceived Stress in Terms of Perceived Social Support

Mehmet Kavaklı ¹ , Süleyman Barbaros Yalçın ²

1. Necmettin Erbakan Üniversitesi, Aile ve Gençlik Uygulama ve Araştırma Merkezi, Konya, Türkiye
2. Necmettin Erbakan Üniversitesi, Ahmet Keleşoğlu Eğitim Fakültesi, Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Anabilim Dalı, Konya, Türkiye

ABSTRACT

Objective: The purpose of this study was to investigate the relationship between internet addiction and perceived stress in terms of perceived social support.

Method: The sample was composed of 346 university students studying at Necmettin Erbakan University. Data was gathered by using personal information form, the Multidimensional Scale of Perceived Social Support, the Perceived Stress Scale and Internet Addiction Scale.

Results: Predictive relationships among variables were examined with the structural equation modelling. The results showed that internet addiction positively predicts perceived stress. Furthermore, it is determined that there is a significantly and negatively relationship between internet addiction and perceived social support. It is found that there is also a negative relationship between perceived social support and perceived stress. Besides, it is found out that perceived social support mediates in the relationship between internet addiction and perceived stress levels.

Conclusion: Internet addiction predicts participants' perceived stress levels and perceived social support has a mediating role in the relationship between internet addiction and perceived stress. This result shows the importance of perceived social support.

Keywords: Internet addiction, perceived stress, perceived social support

ÖZ

Amaç: Bu çalışmanın amacı genç bireylerin internet bağımlılığı ve algılanan stres düzeyleri arasındaki ilişkinin algılanan sosyal destek açısından incelenmesidir.

Yöntem: Araştırmanın örneklemini Necmettin Erbakan Üniversitesi'nde öğrenim görmekte olan toplamda 346 üniversite öğrencisi oluşturmuştur. Verilerin toplanması amacıyla oluşturulan kişisel bilgi formu, Çok Boyutlu Algılanan Sosyal Destek Ölçeği, Algılanan Stres Ölçeği ve İnternet Bağımlılığı Ölçeği kullanılmıştır.

Bulgular: Değişkenler arasındaki yordayıcı ilişkilerin belirlenmesi amacıyla bir model oluşturulmuştur ve bu model yapısal eşitlik modellemesi yardımıyla test edilmiştir. Sonuçlar internet bağımlılığının algılanan stresi pozitif yönde yordadığını göstermektedir. İnternet bağımlılığı ile algılanan sosyal destek arasında negatif yönlü bir ilişki olduğu tespit edilmiştir. Benzer şekilde algılanan stres ile algılanan sosyal destek arasında da negatif bir ilişki bulunduğu sonucuna ulaşılmıştır. Ayrıca algılanan sosyal desteğin internet bağımlılığı ve algılanan stres arasındaki ilişkide aracı değişken olarak rol oynadığını sonucuna ulaşılmıştır.

Sonuç: Kişilerin internet bağımlılıklarının algıladıkları stresi yordadığı, algıladıkları sosyal desteğin internet bağımlılığı ve algılanan stres arasındaki ilişkide aracı rolü olduğu bulunmuştur. Bu sonuç da algılanan sosyal desteğin önemini ortaya koymaktadır.

Anahtar kelimeler: İnternet bağımlılığı, algılanan stres, algılanan sosyal destek

Correspondence / Yazışma Adresi: Mehmet Kavaklı, Necmettin Erbakan Üniversitesi, Aile ve Gençlik Uygulama ve Araştırma Merkezi, Konya, Türkiye. E-mail: mehmetkavakli15@gmail.com
Received /Gönderilme tarihi: 20.07.2019 Accepted /Kabul tarihi: 23.08.2019

GİRİŞ

İnternet ortaya çıktığı ilk günden bugüne gelene dek oldukça hızlı bir gelişim göstermiştir. Oldukça yaygın hale gelen, kullanımı ve ulaşılabilirliği kolaylaşan internet teknolojileri, beraberinde insanları ve yaşamlarını etkilemeye başlamıştır ve internet ve internetle ilişkili teknolojilerin insanların yaşamlarına etkileri birçok çalışmanın konusu olmuştur. İnternet bağımlılığı ile ilgili ilk çalışmalar Young (1) ve Griffiths (2) tarafından yapılmaya başlanmıştır. Young (3) tarafından patolojik kumar bağımlılığı kriterlerinden yola çıkılarak internet bağımlılığı için sekiz kriter belirlenmiştir ve internet bağımlılığı ile ilişkili araştırmalar günümüzde de artarak devam etmektedir.

İnternet bağımlılığı ile bu araştırmanın değişkenleri olan algılanan stres ve algılanan sosyal destek arasındaki ilişkilerin incelendiği çalışmalar da yürütülmüştür. Stresli yaşam olayları, internet bağımlılığı ve kişilik özellikleri ile ilgili olarak yürütülen bir çalışmada bireylerin maruz kaldıkları stresli yaşam olayları ile internet bağımlılıkları arasında pozitif yönlü anlamlı ilişki olduğu ifade edilmiştir (4). İnternet bağımlılığı ile stres arasında pozitif yönde bir ilişki olduğunu gösteren benzer araştırma sonuçları da bulunmaktadır (5-10). Bu bulguların aksine internet bağımlılığı ile algılanan stres arasında bir ilişki olmadığını ifade eden (11, 12) ya da internet kullanımının stres ile baş etme noktasında olumlu yönde bir etkisi olabileceğini belirten çalışmalar da (13) literatürde yer almaktadır. Sayıca az olmasına rağmen internet bağımlılığı ve algılanan stres arasında negatif bir ilişki olduğunu ya da herhangi bir ilişki olmadığını ifade eden araştırmaların olması, başka bir deyişle tutarsız bulguların olması gerekçesiyle internet bağımlılığı ve algılanan stres arasındaki ilişkiye dair yapılacak çalışmaların literatüre katkı yapabileceği düşünülmektedir. Bunun yanında internet bağımlılığı ve algılanan stres değişkenleri arasındaki ilişkiye dair farklı sonuçların çıkması sözü edilen değişkenler arasındaki ilişkide aracı ya da düzenleyici olarak rol oynayan başka değişkenlerin varlığına işaret ediyor olabilir.

İlgili literatür incelendiğinde ve mantıksal olarak düşünüldüğünde de algılanan stres ve internet bağımlılığı arasındaki ilişkiyi şu veya bu şekilde etkilemesi mümkün gibi görünen değişkenlerden birisi algılanan sosyal destek olabilir. Nitekim algılanan sosyal desteğin hem internet bağımlılığı hem de algılanan stres ile ilişkili olduğunu gösteren araştırma sonuçları bulunmaktadır (14-18). Brand ve arkadaşları (19) internet bağımlılığının gelişmesi üzerine yaptıkları bir model önerisinde algılanan sosyal desteği, düşük benlik değerini, strese açık olmayı internet bağımlılığına yatkın olmaya neden olan değişkenlerden birkaçı olarak ifade etmişlerdir. Bahsedilen bu modelden yola çıkılarak algılanan stres ve internet bağımlılığı arasındaki ilişkinin algılanan sosyal destek açısından incelenmesinin yararlı olabileceği düşünülmektedir.

Bunun yanında bireylerin algıladıkları sosyal destek hem çevrimiçi hem de çevrimdışı olabilmektedir. Bir başka deyişle gerçek yaşamda kişilerin yakın çevreleri ya da arkadaşlarından algıladıkları sosyal desteğin yanı sıra internet ortamında da kendilerine kolaylıkla sosyal destek bulabilecekleri düşünülebilir. Bir araştırmada çevrimiçi sosyal ağlardan algılanan sosyal desteğin aşırı düzeyde internet kullanımını yordadığı sonucuna ulaşılmıştır (20). Mo ve arkadaşlarının (21) çalışmasında sosyal desteğin hem internet kullanımını hem de internet bağımlılığı ile negatif yönlü ilişkili olduğunu ifade etmiştir. Çevrimiçi ve çevrimdışı

sosyal destek ile internet bağımlılığı arasındaki ilişkide benlik değerinin aracı rolünün incelendiği bir araştırmada ise internet bağımlılığı ile çevrimdışı sosyal destek arasında negatif yönlü bir ilişki olduğu belirtilmiştir. Ayrıca bu ilişkide benlik değerinin aracı rolü olduğundan bahsedilmiştir. Ancak, aynı çalışmada yapılan korelasyon analizlerinde çevrimiçi sosyal destek ile internet bağımlılığı arasında pozitif yönlü anlamlı bir ilişki olduğu rapor edilmiştir (17). Işık ve Ergün (23) çalışmasında internet bağımlılığı ile aileden algılanan sosyal destek arasında negatif yönlü bir ilişki olduğunu belirtmiştir. Ayrıca sosyal desteğin stresli yaşam olayları ile baş etme noktasında yarar sağlayabileceğini ifade eden araştırmalar da bulunmaktadır (24, 25). Başka bir çalışmada da benzer şekilde sosyal desteğin algılanan stresi negatif yönde yordadığı bildirilmiştir (14). Üniversite öğrencilerinde akıllı telefon bağımlılığı, stres ve sosyal destek ilişkisinin yol analizi ile incelendiği bir çalışmada ise stresin akıllı telefon bağımlılığını pozitif yönde yordadığı ancak sosyal desteğin stres üzerinde önemli bir etkisinin olmadığı sonucuna ulaşılmıştır (26). Görüldüğü gibi internet bağımlılığı, algılanan stres ve algılanan sosyal destek şu veya bu şekilde ilişkili değişkenler gibi görünmektedir. Ancak tutarsız ve farklı sonuçlara işaret edecek bulgulara ulaşılması gerekçesiyle bu değişkenlerle ilgili olarak yürütülecek araştırmaların önemli olacağı düşünülebilir. Yukarıda belirtilen görüşler çerçevesinde planlanan bu araştırmada internet bağımlılığı, algılanan stres ve algılanan sosyal destek arasındaki ilişkilerin ve internet bağımlılığı ile algılanan stres ilişkisinde algılanan sosyal desteğin dolaylı etkisinin incelenmesi amaçlanmıştır.

YÖNTEM

Örnekleme

Araştırmamızda örnekleme yöntemi olarak kolayda örnekleme metodu tercih edilmiştir. Bu araştırma 2018-2019 güz döneminde Necmettin Erbakan Üniversitesinde öğrenim görmekte olan üniversite öğrencileri arasından gönüllü olarak katılan ve yaşları 18 ile 38 arasında değişen 77'si erkek (%22.3) ve 269'u kadın (%77.7) olmak üzere toplamda 346 kişi ile yürütülmüştür (Ort = 20.79, S = 2.31). Katılımcılar araştırmaya gönüllü olarak katılmışlardır.

İşlem

Araştırmanın veri toplama aşamasında kişisel bilgi formu, Çok Boyutlu Algılanan Sosyal Destek Ölçeği, Algılanan Stres Ölçeği ve İnternet Bağımlılığı Ölçeği bir araya getirilerek Google Form üzerinden bir ölçek bataryası hazırlanmıştır. Google Form'da katılımcıların okuması ve katılmaya gönüllü olanların kabul etmesi için aydınlatılmış onam formu oluşturulmuştur. Daha sonra öğrencilere duyuru yapılmıştır ve katılmaya gönüllü olanlar çalışmaya dahil olmuşlardır. Veriler sıra etkisi gözetilerek toplanmıştır. Çalışma yaklaşık 15 dakika sürmüştür.

Veri Toplama Araçları

Veri toplama amacıyla kişisel bilgi formu, Çok Boyutlu Algılanan Sosyal Destek Ölçeği, Algılanan Stres Ölçeği ve İnternet Bağımlılığı Ölçeği kullanılmıştır.

Kişisel Bilgi Formu

Katılımcıların yaş ve cinsiyetlerine ilişkin bilgi elde etmek amacıyla kişisel bilgi formu oluşturulmuştur.

Çok Boyutlu Algılanan Sosyal Destek Ölçeği

Zimet ve arkadaşları (27) tarafından geliştirilen ölçeğin Türkçe geçerlik ve güvenirlik çalışması Eker ve Arkar (28) tarafından yapılmıştır. Ölçek toplamda 12 maddeden ve üç alt boyuttan oluşmaktadır. Bu boyutlar aile, arkadaşlar ve özel bir insandır. Ölçek 7'li Likert tipi bir ölçektir ve ölçeğin alt boyutları kullanılabilirliği gibi bu boyutlar toplanarak toplam puan da elde edilebilmektedir. Alınan puanların yüksek olması algılanan sosyal desteğin de yüksek olduğunu göstermektedir. Ölçeğin üniversite öğrencisi örneklemindeki iç tutarlık katsayısı aile boyutu için .87, arkadaşlar boyutu için .87, özel bir insan boyutu için .91 toplamda ise .85 olarak bulunmuştur. Ölçüt bağıntılı geçerliği saptamak amacıyla Beck Depresyon Envanteri ile ilişkisi incelenen ölçeğin bütün boyutlarda depresyon ile negatif yönde anlamlı ilişkili olduğu ifade edilmiştir. Elde edilen bulgular ölçeğin üniversite örneklemini için de kullanılabilir geçerli ve güvenilir bir ölçek olduğunu göstermektedir. Ölçeğin bu araştırmadaki Cronbach Alpha katsayısı .91 olarak bulunmuştur.

Algılanan Stres Ölçeği

Cohen ve arkadaşları (29) tarafından geliştirilen ölçeğin Türkçe geçerlik ve güvenirlik çalışması Eskin ve arkadaşları (30) tarafından yapılmıştır. Ölçek toplamda 14 maddeden oluşmaktadır ve 5'li Likert tipi bir ölçektir. Olumlu olan 7 madde ters olarak puanlanmaktadır. Ölçeğin kısa formları da bulunmaktadır ancak bu çalışmada 14 maddelik form kullanılmıştır. Ölçeğin iç tutarlık katsayısı .84 test-tekrar test sonucu ise .87 olarak bulunmuştur. Ölçeğin Türkçe geçerlik ve güvenirlik çalışmasında yapılan açımlayıcı faktör analizi sonucunda ölçeğin iki faktörlü bir yapı gösterdiği ve bunların yetersiz özyeterlik algısı ve stres/rahatsızlık algısı olarak isimlendirildiği ifade edilmiştir. Sonuçlar ölçeğin üniversite öğrencilerinden oluşan örneklemlerde kullanılabilir geçerli ve güvenilir bir ölçme aracı olduğunu göstermektedir. Ölçeğin bu araştırmadaki Cronbach Alpha katsayısı .87 olarak bulunmuştur.

İnternet Bağımlılığı Ölçeği

Chen ve arkadaşları (31) tarafından geliştirilen ölçeğin Türkçe geçerlik ve güvenirlik çalışması Kesici ve Şahin (32) tarafından yapılmıştır. Ölçek toplamda 26 maddeden oluşmaktadır ve 4'lü Likert tipindedir. Ölçeğin geri çekilme, tolerans, kompulsif kullanım, zaman yönetimi ve kişilerarası ve sağlık problemleri olmak üzere beş alt boyutu bulunmaktadır. Ölçeğin Türkçe formunun iç tutarlık katsayısı kompulsif kullanım için .86, geri çekilme için .90, tolerans için .91, zaman yönetimi için .89, kişilerarası ve sağlık problemleri alt boyutu için .91 olarak hesaplanmıştır. Ölçeğin 26 madde için madde-toplam korelasyon katsayıları .64 ile .86 aralığındadır. Yapılan test tekrar test sonucunda ölçeğin güvenirlik katsayısı .88 olarak bulunmuştur. Ölçekte ters kodlanan madde bulunmamaktadır. Sonuçlar ölçeğin üniversite öğrencilerinden oluşan örneklemlerde kullanılabilir geçerli ve güvenilir bir ölçme aracı olduğunu göstermektedir. Ölçeğin bu araştırmadaki Cronbach Alpha katsayısı .95 olarak hesaplanmıştır.

Veri Analizi

Verilerin analizinde öncelikle araştırmada yer alan değişkenler arasındaki ilişkilerin belirlenmesi amacıyla korelasyon analizleri yürütülmüştür. Değişkenler arasındaki yordayıcı ilişkilerin tespit edilmesi ve algılanan sosyal desteğin internet bağımlılığı ve algılanan stres ilişkisindeki aracı etkisinin incelenmesi amacıyla yapısal eşitlik modeli ile analizler yapılmıştır.

BULGULAR

Araştırmanın bu bölümünde, toplanan verilerin istatistiksel analizi sonucu elde edilen bulgulara yer verilmiştir. Araştırmada yer alan değişkenler arasındaki ilişkilerin belirlenmesi amacıyla yürütülen korelasyon analizi sonuçları Tablo 1'de gösterilmiştir.

Tablo 1. Algılanan stres, algılanan sosyal destek ve internet bağımlılığı boyutları arasındaki ilişkiler

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
1. Aile	-									
2. Arkadaşlar	.454***	-								
3. Özel bir insan	.317***	.410***	-							
4. Yetersiz öz yeterlik algısı	-.326***	-.208***	-.140**	-						
5. Stres rahatsızlık Algısı	-.288***	-.246***	-.233***	.469***	-					
6. Kompulsif kullanım	-.170**	-.101	-.144**	.265***	.277***	-				
7. Geri çekilme	-.096	-.132*	-.122*	.208***	.232***	.682***	-			
8. Zaman yönetimi	-.144**	-.149**	-.140**	.172**	.227***	.597***	.564***	-		
9. Tolerans	-.122*	-.098	-.151**	.278***	.277***	.792***	.609***	.629***	-	
10. Kişilerarası ve sağlık problemleri	-.167**	-.156**	-.142**	.231***	.253***	.621***	.497***	.672***	.572***	-

*p<.05, **p<.01, ***p<.001

Tablo 1'den de görülebileceği gibi algılanan sosyal desteğin aile, arkadaş ve özel birisi alt boyutları ile algılanan stresin yetersiz öz yeterlik algısı ve stres rahatsızlık algısı boyutları arasında negatif yönde anlamlı ilişki bulunmaktadır. Benzer şekilde algılanan sosyal destek alt boyutlarının internet bağımlılığının alt boyutları ile negatif yönde anlamlı ilişkili olduğu görülmektedir. Aile boyutu kompulsif kullanım ($r = -.17, p < .01$) zaman yönetimi ($r = -.14, p < .01$), tolerans ($r = -.12, p < .05$) ve kişilerarası ve sağlık problemleri ($r = -.17, p < .01$) boyutları ile negatif yönde düşük düzeyde ilişkili bulunmuştur. Arkadaşlar boyutu geri çekilme ($r = -.13, p < .05$) zaman yönetimi ($r = -.15, p < .01$), ve kişilerarası ve sağlık problemleri ($r = -.16, p < .01$) boyutları ile negatif yönde düşük düzeyde ilişkili bulunmuştur. Özel birisi boyutu ise kompulsif kullanım ($r = -.14, p < .01$), geri çekilme ($r = -.12, p < .05$), zaman yönetimi ($r = -.14, p < .01$), tolerans ($r = -.15, p < .01$) ve kişilerarası ve sağlık problemleri ($r = -.14, p < .01$) boyutları ile negatif yönde düşük düzeyde ilişkili bulunmuştur. Algılanan stresin yetersiz öz yeterlik algısı boyutu internet bağımlılığının kompulsif kullanım ($r = .26, p < .001$), geri çekilme ($r = .21, p < .001$), zaman yönetimi ($r = .17, p < .01$), tolerans ($r = .28, p < .001$) ve kişilerarası ve sağlık problemleri ($r = .23, p < .001$) boyutları ile pozitif yönde düşük düzeyde stres/rahatsızlık boyutu ise internet bağımlılığının kompulsif kullanım ($r = .28, p < .001$), geri çekilme ($r = .23, p < .001$), zaman yönetimi ($r = .23, p < .001$), tolerans ($r = .28, p < .001$) ve kişilerarası ve sağlık problemleri ($r = .25, p < .001$) boyutları ile pozitif yönde düşük düzeyde anlamlı ilişkili olduğu tespit edilmiştir.

Algılanan stres, algılanan sosyal destek ve internet bağımlılığı arasındaki ilişkilerin incelendiği yapısal eşitlik modelinde ölçeklerin alt boyutları gözlenen değişken olarak

kullanılmıştır ve internet bağımlılığı, algılanan stres ve algılanan sosyal destek gizil değişkenleri oluşturularak analizler bu şekilde yürütülmüştür. Algılanan stres, algılanan sosyal destek ve internet bağımlılığı arasında oluşturulan modele ilişkin uyum indeksleri $\chi^2/sd = 2.949$, $p < .000$, GFI = .95, AGFI = .92, CFI = .95, NFI = .93, TLI = .94, RMSEA = .07, SRMR = .04 olarak bulunmuştur. Modelin genel uyumunu değerlendiren ki-kare testi araştırma sonucu elde edilen veri ile modelin uyumu göstermektedir ve ki-kare p değerinin anlamlı olmaması gerekmektedir. Bu araştırma sonucunda ki-kare değeri anlamlı olarak bulunmuştur ancak ki-kare testi örneklem sayısına oldukça duyarlı olan bir testtir ve örneklem sayısının yaklaşık olarak 200 ve üzerinde olduğu durumlarda ki-kare sonucu anlamlı çıkabilmektedir (33). Ki-kare değerinin anlamlı çıktığı durumlarda da eğer ki-kare değerinin serbestlik derecesine bölümü 3 değerinin altında ise modelin kabul edilebileceği ifade edilmektedir (34, 35). Sözü edilen gerekçelerle modelin veri ile uyumlu olduğu söylenebilir. Elde edilen diğer uyum indekslerinin de kabul edilebilir sınırlar içerisinde olduğu görülmektedir. Modele ilişkin uyum değerlerine dair veriler Tablo 2’de test edilen model ise Şekil 1’de gösterilmiştir.

Tablo 1. Test edilen modele ilişkin elde edilen uyum indeksleri

Model Uyum İndeksleri	Modelin Uyum Değerleri	Uyum Değerleri	
		Kabul edilebilir	İyi/Çok iyi
X^2/sd	2.949	$0 < X^2/sd < 5$	$0 < X^2/sd < 3$
RMSEA	.07	$0,00 \leq RMSEA \leq 0,08$	$0,00 \leq RMSEA \leq 0,05$
AGFI	.92	$0,90 \leq AGFI \leq 1,0$	$0,95 \leq AGFI \leq 1,0$
GFI	.95	$0,90 \leq GFI \leq 1,0$	$0,95 \leq GFI \leq 1,0$
NFI	.93	$0,90 \leq NFI \leq 1,0$	$0,95 \leq NFI \leq 1,0$
TLI	.94	$0,90 \leq TLI \leq 1,0$	$0,95 \leq TLI \leq 1,0$
CFI	.95	$0,90 \leq CFI \leq 1,0$	$0,95 \leq CFI \leq 1,0$
SRMR	.04	$0,00 \leq SRMR \leq 0,08$	$0,00 \leq SRMR \leq 0,05$

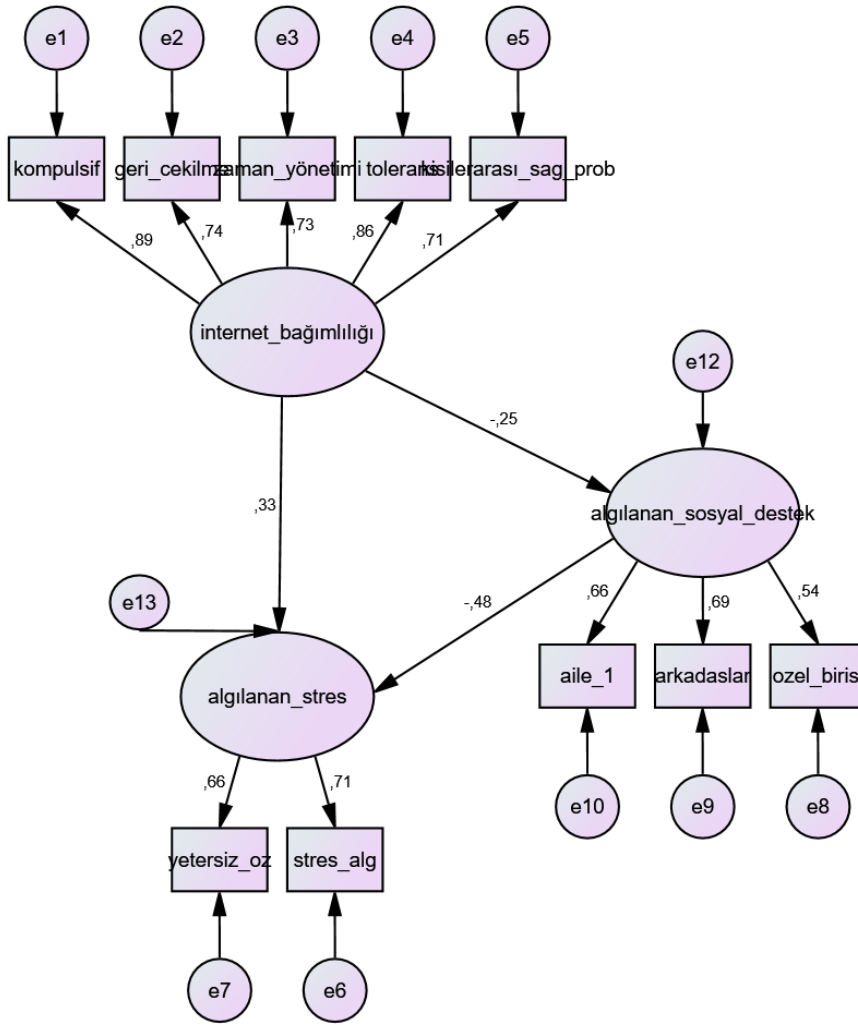
RMSEA: Yaklaşık Hataların Ortalama Karekökü, AGFI: Düzeltilmiş iyilik uyum indeksi, GFI: İyilik uyum indeksi, NFI: Normlaştırılmış uyum indeksi, TLI: Tucker-Lewis indeksi, CFI: Karşılaştırmalı uyum indeksi, SRMR: Standartlaştırılmış kök artırımlar ortalaması

Tablo 2. İnternet bağımlılığı, algılanan sosyal destek ve algılanan stres arasındaki ilişkilere dair yapısal eşitlik modeli

Bağımlı Değişken	Yordayıcı Değişken	Toplam Etki	Doğrudan Etki	Dolaylı Etki	S. H.	t değeri
Algılanan Stres	İnternet Bağımlılığı	.45	.33	.12	.08	4.72***
Algılanan Sosyal Destek	İnternet Bağımlılığı	-.25	-.25	.0	.08	-3.46***
Algılanan Stres	Algılanan Sosyal Destek	-.48	-.48	.0	.09	-4.97***

S.H: Standart hata

Oluşturulan yapısal eşitlik modelinden elde edilen sonuçlar internet bağımlılığının algılanan stresi yordadığını göstermiştir ($\beta = .33$, $t = 4.72$ $p < .001$). Benzer şekilde internet bağımlılığı algılanan sosyal desteği de yordamaktadır ($\beta = -.25$, $t = -3.46$ $p < .001$). Algılanan sosyal destek de algılanan stresi negatif yönde yordamaktadır ($\beta = -.48$, $t = -4.97$ $p < .001$). İnternet bağımlılığının algılanan sosyal destek üzerinden gerçekleşen algılanan stres üzerindeki dolaylı etkisinin $\beta = .12$ ($p < .001$) olduğu tespit edilmiştir ve Bootstrapp analizi sonuçları da internet bağımlılığı ve algılanan stres arasındaki ilişkide algılanan sosyal desteğin kısmi aracı rolü olduğu göstermektedir (%95 GA [.05, .23]).



Şekil 1. İnternet bağımlılığı, algılanan sosyal destek ve algılanan stres arasındaki ilişkilere dair yapısal eşitlik modeli

TARTIŞMA

Bu çalışmanın amacı internet bağımlılığı algılanan stres ve algılanan sosyal destek arasındaki yordayıcı ilişkileri ve internet bağımlılığı ile algılanan stres ilişkisinde algılanan sosyal desteğin aracı rolünü incelemektir. İnternet bağımlılığı, algılanan stres ve algılanan sosyal destek boyutları arasındaki ilişkileri gösteren korelasyon analizlerinin sonuçları, algılanan sosyal destek ile algılanan stres ve internet bağımlılığı arasında negatif yönlü anlamlı ilişki olduğunu göstermiştir. İnternet bağımlılığı ile algılanan stresin alt boyutlarının ise pozitif yönlü anlamlı ilişkili olduğu tespit edilmiştir. Elde edilen bu sonuçlar literatürde yer alan bulguların önemli bir kısmı ile tutarlılık göstermektedir (4,14,15).

İnternet bağımlılığı, algılanan stres ve algılanan sosyal destek arasındaki yordayıcı ilişkilerin incelendiği yapısal eşitlik modeli sonuçları internet bağımlılığının algılanan stresi pozitif yönlü yordadığını, algılanan sosyal desteği ise negatif yönlü yordadığını göstermektedir. Aynı modelde, algılanan sosyal desteğin algılanan stres değişkenini negatif yönlü yordadığı

sonucuna ulaşılmıştır. Ayrıca, internet bağımlılığının algılanan stresi algılanan sosyal destek üzerinden dolaylı olarak da etkilediği saptanmıştır. Başka bir deyişle algılanan sosyal destek değişkeninin internet bağımlılığı ve algılanan stres arasındaki ilişkide aracı bir değişken olarak rol oynadığı sonucuna ulaşılmıştır. Literatüre bakıldığında internet bağımlılığı ile stres değişkeni arasında pozitif yönde ilişki olduğunu gösteren araştırmalar bulunduğu görülmektedir (5,10). Ancak, internet bağımlılığı ile stres arasında bir ilişki olmadığını (11,12) ya da internet kullanımının stres ile baş etme açısından kişilere birtakım yararlar sağlayabileceğini belirten çalışmalar da bulunmaktadır (13). İnternet bağımlılığı ve stres arasındaki ilişkiye dair elde edilen bu çelişkili bulgulardan yola çıkılarak bu tutarsız sonuçların söz konusu ilişkide aracı ya da düzenleyici değişken olarak rol oynayabilecek başka değişkenlerle açıklanabileceği düşünülmektedir. Yapılan çalışmalar incelendiğinde ve mantıksal olarak da düşünüldüğünde internet bağımlılığı ve algılanan stres ilişkisinde aracı rol oynama olasılığı yüksek gibi görünün bir değişken algılanan sosyal destektir. Nitekim yapılan çalışmalar incelendiğinde, bu araştırmaların büyük bir kısmı, algılanan sosyal desteğin hem internet bağımlılığı (20-22) ile hem de algılanan stres (24,25) ile negatif yönlü ilişkili olduğunu göstermiştir. Bu araştırma sonuçlarının da algılanan sosyal desteğin dolaylı etkisini destekler nitelikte olduğu düşünülebilir. İnternet bağımlısı olan ya da aşırı düzeyde internet kullanan bireylerin internet kullanımları neticesinde algıladıkları stres düzeylerinin artabileceği söylenebilir. Bu araştırma sonucunda elde edilen internet bağımlılığının algılanan stresi pozitif yönlü yordamasına ilişkin bulgu ve benzer diğer araştırma sonuçları da bu düşüncüyü desteklemektedir. İnternetin aşırı bir biçimde kullanılması ve giderek toleransın gelişmesi sonucunda bireyler hem birtakım kişilerarası ve sağlık problemleri ile hem de geri çekilme ile karşı karşıya kalabilirler (32,36). Hem ilişkisel sorunların baş göstermesi hem de geri çekilme neticesinde sosyal yaşamdan uzaklaşarak daha fazla internet ortamına girilmesi kişilerin algıladıkları stres düzeyinin artmasına neden olabilir. Tam bu noktada bireylerin internet ortamında algıladıkları sosyal destek konusu gündeme gelebilir. Kişiler yalnızca gerçek yaşamda değil internette de sosyal destek bulabilirler. Özellikle de oldukça yaygın ve popüler hale gelen sosyal ağlar yardımıyla (Instagram, Facebook, Twitter, Snapchat vs.) sosyal destek alabilecekleri düşünülebilir. Ancak, çevrimiçi sosyal desteğin, çevrimdışı sosyal destek kadar yararlı olamayabileceği ihtimali de göz ardı edilmemelidir. Yapılan bir çalışmada da internet bağımlılığı ile çevrimdışı olarak aileden ve arkadaşlardan algılanan sosyal destek arasında negatif yönlü ilişki bulunurken çevrimiçi sosyal desteğin internet bağımlılığı ile pozitif yönlü ilişkili olduğu rapor edilmiştir (17). Bunun yanı sıra internete girerek sosyal ağlar yardımıyla çevrimiçi sosyal destek alan bireylerin internet kullanımları, söz konusu algılanan sosyal destek tarafından pekiştirilebilir. Bir pekiştirici görevi görme olasılığı olan çevrimiçi algılanan sosyal destek bireylerin daha sonra da internet kullanma olasılıklarını arttırabilir ve kişiler birer internet bağımlısına dönüşebilir ya da aşırı düzeyde internet kullanabilir. Bahsedilen bu gerekçelerle çevrimiçi sosyal desteğin bireylere bir süre yarar sağlayabileceği ama zaten bağımlılık düzeyinde internet kullanan bireyler söz konusu olduğunda yarar sağlamak yerine bir kısır döngüye neden olarak daha fazla internet kullanımına yol açabileceği düşünülebilir.

Öte yandan interneti bağımlılık düzeyinde ya da aşırı düzeyde kullanan kişilerin algıladıkları stres düzeyleri yüksek olsa bile çevrimdışı olarak ailelerinden, arkadaşlarından ya da kendileri için özel olan birisinden alacakları sosyal desteğin internet bağımlılığı ve algılanan stres arasındaki kısır döngünün kırılmasına katkı sağlayabileceği söylenebilir. Nitekim bu

araştırmada elde edilen algılanan sosyal desteğin internet bağımlılığı ve algılanan stres ilişkisindeki aracı rolü de bu düşünceyi destekler niteliktedir.

Sonuç olarak bu araştırmada kişilerin internet bağımlılıklarının algıladıkları stresi yordadığı ve ailelerinden, arkadaşlarından ve yaşamlarındaki özel bir kişinin varlığından algıladıkları sosyal desteğin internet bağımlılığı ve algılanan stres arasındaki ilişkide dolaylı etkisinin yani aracı rolünün olduğu bulunmuştur. Bu çalışmada internet bağımlılığının algılanan stresi yordaması ele alınmıştır ancak internet bağımlılığı ve stres ilişkisine bakıldığında internet bağımlılığının mı strese yoksa stresin mi internet bağımlılığına neden olduğu sorusu gündeme gelmektedir. Her iki durumun da geçerli olabileceği bir gerçektir. Başlangıç aşaması nasıl olursa olsun, bir noktadan sonra hangisinin hangisine neden olduğunu söylemek güçtür. Ancak şu bir gerçektir ki bir süre sonra internet bağımlılığı ve stres ilişkisi bir kısır döngüye girmektedir. Bu nedenle hangisi hangisine neden olursa olsun, algılanan sosyal desteğin artmasının, bireylere internet bağımlılığı ve stres açısından yarar sağlayabileceği belirtilebilir. Bu araştırmanın katılımcılarının üniversite öğrencileri ile sınırlı kalması ve katılımcıların önemli bir kısmının kadınlardan oluşması çalışmanın sınırlılıkları olarak değerlendirilebilir. Farklı örneklem grupları ile yapılacak çalışmaların da ilgili literatüre katkı sağlayabileceği düşünülmektedir.

KAYNAKLAR

1. Young KS. Internet addiction: symptoms, evaluation and treatment. VandeCreek L, Jackson TL (editors). *Innovations in Clinical Practice* (Vol. 17). Sarasota, FL: Professional Resource Press, 1999:19-31..
2. Griffiths MD. Internet "addiction: an issue for clinical psychology? *Clinical Psychology Forum* 1996; 97: 32-36.
3. Young KS. Internet addiction: the emergence of a new clinical disorder. *Cyberpsychol Behav* 1998; 1(3): 237-244.
4. Yan W, Li Y, Sui N. The relationship between recent stressful life events, personality traits, perceived family functioning and internet addiction among college students. *Stress Health* 2013; 30(1): 3-11.
5. Akin A, İskender M. Internet addiction and depression, anxiety and stress. *International Online Journal of Educational Sciences* 2011; 3(1): 138-148.
6. Arpaci I, Kesici Ş, Baloğlu M. Individualism and internet addiction: the mediating role of psychological needs. *Internet Research* 2018; 28(2): 293-314.
7. Baloğlu M, Özteke Kozan Hİ, Kesici Ş. Gender differences in and the relationships between social anxiety and problematic internet use: Canonical analysis. *J Med Internet Res* 2018; 20:e33.
8. Özteke Kozan Hİ, Kesici Ş, Girgin Büyükbayraktar C, Yalçın SB. Prediction of problematic internet use by attachment in university students. *J Educ Train Stud* 2017; 5(1): 79-83.
9. Tang J, Yu Y, Du Y, et al. Prevalence of internet addiction and its association with stressful life events and psychological symptoms among adolescent internet users. *Addict Behav* 2014; 39(3): 744-747.
10. Younes F, Halawi G, Jabbour H, et al. Internet addiction and relationships with insomnia, anxiety, depression, stress and self-esteem in university students: a cross-sectional designed study. *PloS One* 2016; 11(9): 1-13.
11. Korkmaz Y. Lise Öğrencilerinin Depresyon, Anksiyete, Stres ve İnternet Bağımlılığı İlişkisinin Bazı Değişkenlere Göre Yordanması. Yüksek Lisans Tezi, Gaziantep: Hasan Kalyoncu Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, 2014.
12. Sanghvi H, Rai U. Internet addiction and its relationship with emotional intelligence and perceived stress experienced by young adults. *The International Journal of Indian Psychology* 2015; 3: 64-76.
13. Leung L. Stressful life events, motives for internet use, and social support among digital kids. *Cyberpsychol Behav* 2007; 10(2): 204-214.
14. Crutcher B, Moran RN, Covassin T. Examining the relationship between social support satisfaction and perceived stress and depression in athletic training students. *Athletic Training Education Journal* 2018; 13(2): 168-174.

15. Gousse Y, Bruno D, Joseph MA, et al. Perceived stress and social support among hiv-infected and uninfected women in a community-based health promotion program. *J Community Health* 2018; 1172-1181.
16. Lei H, Li S, Chiu MM, Lu M. Social support and Internet addiction among mainland Chinese teenagers and young adults: a meta-analysis. *Comput Human Behav* 2018; 85: 200-209.
17. Lin MP, Wu JYW, You J, et al. Association between online and offline social support and internet addiction in a representative sample of senior high school students in Taiwan: the mediating role of self-esteem. *Comput Human Behav* 2018; 84: 1-7.
18. Shaw LH, Gant LM. In defense of the Internet: the relationship between internet communication and depression, loneliness, self-esteem, and perceived social support. *Cyberpsychol Behav* 2004; 5(2): 157-172.
19. Brand M, Young KS, Laier C. Prefrontal control and Internet addiction: a theoretical model and review of neuropsychological and neuroimaging findings. *Front Hum Neurosci* 2014; 8: 375.
20. Hardie E, Tee MY. Excessive internet use: the role of personality, loneliness and social support networks in internet addiction. *Australian Journal of Emerging Technologies & Society* 2007; 5(1): 34-47.
21. Mo PK, Chan VW, Chan SW, Lau JT. The role of social support on emotion dysregulation and internet addiction among Chinese adolescents: a structural equation model. *Addict Behav* 2018; 82: 86-93.
22. Karaer Y, Akdemir D. Parenting styles, perceived social support and emotion regulation in adolescents with internet addiction. *Compr Psychiatry* 2019; 92: 22-27.
23. Işık I, Ergün G. Determining the relation between turkish middle-school students' internet addiction and perceived social support from family. *Addicta* 2018; 5(3): 1-16.
24. Cohen S, Wills TA. Stress, social support, and the buffering hypothesis. *Psychol Bull* 1985; 98(2): 310-357.
25. Skok A, Harvey D, Reddihough D. Perceived stress, perceived social support, and wellbeing among mothers of school-aged children with cerebral palsy. *J Intellect Dev Disabil* 2006; 31(1): 53-57.
26. Gökçearsan Ş, Uluyol Ç, Şahin S. Smartphone addiction, cyberloafing, stress and social support among university students: a path analysis. *Child Youth Serv Rev* 2018; 91: 47-54.
27. Zimet GD, Dahlem NW, Zimet SG, Farley GK. The multidimensional scale of perceived social support. *J Pers Assess* 1988; 52(1): 30-41.
28. Eker D, Arkar H. Çok Boyutlu Algılanan Sosyal Destek Ölçeği'nin faktör yapısı, geçerlik ve güvenilirliği. *Türk Psikoloji Dergisi* 1995; 34: 17-25.
29. Cohen S, Kamarck T, Mermelstein R. A global measure of perceived stress. *J Health Soc Behav* 1983; 385-396.
30. Eskin M, Harlak H, Demirkıran F, Dereboy Ç. Algılanan Stres Ölçeği'nin Türkçeye uyarlanması: güvenilirlik ve geçerlik analizi. *Yeni Symposium* 2013; 51(3): 132-140.
31. Chen SH, Weng LJ, Su YJ, et al. Development of a Chinese Internet Addiction Scale and its psychometric study. *Chinese Journal of Psychology* 2003; 45: 279-294.
32. Kesici S, Sahin I. Turkish adaptation study of Internet Addiction Scale. *Cyberpsychol Behav Soc Netw* 2010; 13(2): 185-189.
33. Schumacker RE, Lomax RG. *A beginner's guide to structural equation modeling*. 3. Baskı. New York: Routledge Taylor & Francis Group, 2010.
34. Karagöz Y. *SPSS 23 ve AMOS 23 uygulamalı istatistiksel analizler*. 1. Baskı, Ankara: Nobel Yayıncılık, 2016.
35. Meydan CM, Şeşen H. *Yapısal eşitlik modellemesi Amos uygulamaları*. 2. Baskı, Ankara: Detay Yayıncılık, 2015.
36. Kesici, S. Psychological needs as predictors of human values in high school students. *The Anthropologist* 2015; 19(2): 499-506..