

ARAŞTIRMA/RESEARCH

ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNİN İNTERNET KULLANIMI İLE MUTLULUK VE YAŞAM DOYUMU DÜZEYLERİ ARASINDAKİ İLİŞKİNİN İNCELENMESİ

Gül ERGÜN*

Meltem MERİÇ**

Alınış Tarihi/Received	Kabul Tarihi/Accepted	Yayın Tarihi/Published
08.02.2019	25.05.2020	30.06.2020

Bu makaleye atıfta bulunmak için/To cite this article:

Ergün G, Meriç M. Üniversite öğrencilerinin internet kullanımı ile mutluluk ve yaşam doyumu düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi. Anadolu Hemşirelik ve Sağlık Bilimleri Dergisi, 2020;23(2):233-240. DOI: 10.17049/ataunihem.524124

ÖZ

Amaç: Bu çalışmada üniversite öğrencilerinin internet kullanımı, mutluluk ve yaşam doyumu düzeyleri ve arasındaki ilişkinin incelenmesi amaçlanmıştır.

Yöntem: Tanımlayıcı olarak planlanan bu araştırma, Mart-Mayıs 2018 tarihleri arasında bir üniversitenin Sağlık Bilimleri Fakültesinde öğrenim gören 353 öğrenci ile yapılmıştır. Veri toplama amacıyla "Young İnternet Bağımlılığı Testi", Oxford Mutluluk Ölçeği Kısa Formu (OMÖ-KF) ve Yaşam Doyumu Ölçeği kullanılmıştır. Verilerin analizinde SPSS 25.0 paket programı kullanılmıştır. İstatistiksel analizlerde önemlilik seviyesi $p < 0.05$ olarak kabul edilmiştir.

Bulgular: Çalışmaya katılan öğrencilerinin Young İnternet Bağımlılığı Testi Kısa Formu toplam puan ortalaması 30.15 ± 9.42 olarak belirlendi. Bu ölçeğe göre katılımcıların %17'sinde muhtemel bağımlılık riski varken, %83'ünde internet bağımlılığı riski tespit edilmedi. Ayrıca Oxford Mutluluk Ölçeği Kısa Formu puan ortalaması 17.74 ± 3.13 , Yaşam Doyumu Ölçeği puan ortalaması ise 14.75 ± 4 olarak belirlenmiştir. Young İnternet Bağımlılığı Testi Kısa Formu puan ortalaması ve Yaşam Doyumu Ölçeği puan ortalaması arasında da negatif yönde, düşük düzeyde ancak anlamlı bir ilişki saptanmıştır.

Sonuç: Öğrencilerin internet bağımlılığı riski arttıkça gençlerin yaşam doyumu ve mutluluk düzeylerinin negatif yönde etkilendiği görülmektedir. Bu anlamda, erken dönemde fark edilecek bağımlılık risklerinin çözümüne yönelik, gençlerin desteklenerek, güçlendirilmesi ve farkındalıklarının artırılmasına planlamaların yapılması ve sürdürülebilirliğinin sağlanması önerilmektedir.

Anahtar Kelimeler: Bağımlılık; internet kullanımı; mutluluk, üniversite öğrencileri; yaşam doyumu.

ABSTRACT

Examining The Relationship, The Internet Use, Happiness and Life Satisfaction of University Students.

Aim: The aim of this study is to examine the relationship between the internet use, happiness and life satisfaction levels of the university students.

Method: This descriptive study was conducted with 353 students enrolled in the Faculty of Health Sciences of a University between March and May 2018. The Young İnternet Addiction Test, the Oxford Happiness Scale Short Form and The Life Satisfaction Scale were used for data collection. SPSS 25.0 package program was used to analyse the data. In statistical analyses, the significance level $p < 0.05$ was accepted.

Results: The Young İnternet Addiction Test Short Form of the students enrolled in the study was determined as 30.15 ± 9.42 . According to this scale, there was a possible addiction risk of 17% of the participants, while 83% of the participants did not have an internet addiction risk. In addition, the Oxford Happiness Scale Short Form score average was determined as 17.74 ± 3.13 and the life satisfaction scale score average was 14.75 ± 4 . The mean score of Young İnternet Addiction Test and the mean score of life satisfaction scale were also negative and low but significant correlations were found.

Conclusion: As the risk of internet addiction increases, it is observed that the levels of young people's life satisfaction and happiness are affected negatively. In this sense, it is suggested that plans should be made to support, strengthen and increase the awareness of young people and to ensure their sustainability for the solution of the addiction risks that will be realized in the early period.

Keywords: Addiction; internet use; happiness; university students; life satisfaction.

* Burdur Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Fakültesi (Doç.Dr.) ORCID ID: 0000-0002-1292-2040, e-posta: ilkem79@hotmail.com

**Sorumlu Yazar: Yakın Doğu Üniversitesi Hemşirelik Fakültesi, (Dr. Öğr. Üyesi), ORCID ID: 0000-0002- 3146-5500, e-posta:meltemcos@yahoo.com

GİRİŞ

Hızlı ilerleyen teknolojinin en büyük getirilerinden birisi de internet kullanımının yaygınlaşmasıdır. İnternet, insanlar arasındaki sınırları, engelleri kaldırmasının yanında hızlı olması sayesinde de çoğunlukla insanların yaşamlarını kolaylaştıran ve yaşam kalitesini arttıran önemli bir araç haline gelmiştir. Bununla birlikte internet kullanımının durdurulamayan yaygınlaşması günümüzde sosyolojik, psikolojik ve toplumsal açıdan da ele alınması gereken bir olgu olmasına neden olmuştur. Patolojik kullanımın artması ile birlikte özellikle gençler için bağımlılık riskinin ortaya çıktığı görülmüştür. İnternet bağımlılığı kişilerin, internette geçirdiği zamanın fazlalaşması ve buna paralel olarak yaşamlarının diğer yönlerini ihmal etmesidir (1). Bu durum, kişinin uyku kalitesinin azalması, günlük yaşamındaki verimliliğin düşmesi, aile-arkadaş gibi sosyal çevre ile zaman geçirmenin azalmasına neden olabilmektedir (2). Yapılan çalışmalar da özellikle gençlerin internette çevirim içi olmayı; daha önce yaptıkları ve sosyalleşmelerine yarayan birçok yaşamsal olaya tercih ettikleri gösterilmiştir (3,4)

Üniversite dönemi, gençlerin akademik ya da sosyal kaygılar, zorlanmalar yaşadığı ve güçlü baş etme becerilerine sahip olanların daha kolaylıkla üstesinden gelebileceği bir gelişim dönemidir. Gençler bu dönemde internet bağımlılığı riski ve bu riski kolaylaştırıcı birçok etkenle karşı karşıya kalırlar. Gençlerin hissettikleri iyi oluş düzeyi, sosyal destek varlığı, kişilik özellikleri, ailenin yaşamındaki etkisi gibi birçok faktör bağımlılık riskine karşı koruyucu öneme sahiptirler (5). Tüm bu faktörlerle ilişkili olan yaşam doyumu, gençlerin istedikleri ile elinde olanları karşılaştırmasıyla ortaya çıkan bir farkındalık olarak tanımlanabilir. Mutluluk ise, yaşam doyumu gibi kişinin kendisi ile ilgili olumlu ve pozitif bileşenleri içeren bir duygudur. Morsünbül (6) üniversite öğrencileri ile yaptığı çalışmada, internet bağımlısı gençlerin yalnızlık düzeyleri yüksek iken yaşam doyumlarının düşük olduğunu göstermiştir. Yine Kutlu, Savcı, Demir ve Aysan (7) yaptıkları çalışmada üniversite öğrencilerinde internet bağımlılığının, mutluluk ve yaşam doyumu ile negatif ilişkili olduğu belirtilmiştir. İnternet bağımlılarının, kişilerarası ilişkilerde sorunlar yaşadığı ve karşılaştıkları yaşamsal sorunlarının çözümüne odaklanmak yerine; etkisiz bir baş etme yöntemi olarak internet kullanımını seçtikleri belirtilmektedir (8).

We Are Social'ın yayımladığı 2020 Dünya İnternet Kullanımı ve Sosyal Medya İstatistikleri raporunda dünyada 4.54 milyar internet kullanıcısı ve 3.80 milyar sosyal medya kullanıcısı olduğu belirtilmektedir. Aynı raporun Türkiye verileri incelendiğinde, Türkiye'deki 16-64 yaş arası kullanıcıların günde 7 saat 29 dakika internet kullandığı, 13 yaş ve üzeri yaş grubunun sosyal medyayı aktif bir şekilde kullanma oranının %81 olarak belirtilmektedir (9). Yapılan çalışmalarda internet kullanımının diğer yaş gruplarına göre gençlerde daha sık olduğu bildirilmektedir (3,5). Bu bağlamda internet kullanım yaygınlığının artması ile birlikte gençlerin uyku kalitesi, günlük yaşamındaki verimlilik, iyi oluş ve sosyalleşme gibi yaşam doyumu ile bağlantılı değişkenleri negatif yönde etkileyebilmektedir. Literatürde üniversite öğrencilerinin internet kullanımını yaşam doyumu ve mutluluk ile ilişkilendiren çalışmalar mevcuttur (10-13). Ancak öğrencilerin bu üç kavram açısından özelliklerinin belirlendiği ve aralarındaki ilişkinin ortaya konduğu bir çalışma mevcut değildir. Bu nedenle bu çalışmanın internet bağımlılığı konusunda gençlere yönelik koruyucu ve önleyici tedbirlerin alınması açısından planlanacak girişimlere katkı sağlayacağı ve yapılacak olan diğer çalışmalara da katkı sağlayacağı düşünülmektedir.

AMAÇ

Bu çalışmada üniversite öğrencilerinin internet kullanımı ile mutluluk ve yaşam doyumu düzeylerinin belirlenmesi ve aralarındaki ilişkinin incelenmesi amaçlanmıştır. Bu bağlamda çalışmada araştırma soruları şu şekilde sıralanmıştır;

1. Öğrencilerin internet bağımlılığı düzeyleri nedir?
2. Öğrencilerin mutluluk düzeyi nedir?
3. Öğrencilerin yaşam doyumu düzeyi nedir?
4. Öğrencilerin sosyo-demografik özelliklerine göre internet bağımlılığı, mutluluk ve yaşam doyumu düzeyleri arasında farklılık var mıdır?
5. Öğrencilerin internet bağımlılığı, mutluluk ve yaşam doyumu düzeyleri arasında bir ilişki var mıdır?

GEREÇ VE YÖNTEM

Araştırmanın Tipi, Evren ve Örneklem: Tanımlayıcı nitelikte olan çalışmanın evrenini Mart-Mayıs 2018 tarihleri arasında bir üniversitenin Sağlık Bilimleri Fakültesinde 2018-2019 eğitim-öğretim döneminde öğrenci alan iki bölüm olan Hemşirelik Bölümü ile Acil Yardım ve Afet Yönetimi bölümü öğrencileri (birinci

öğretim) oluşturmaktadır. Çalışmada evrenin tümüne ulaşılmaya çalışılmış olup, sınırlı ve az sayıda birimleri kapsayan evren çalışmalarında tercih edilen tam sayım yöntemi (14) kullanılarak her iki gruptaki öğrencilerin tamamına ulaşılması hedeflenmiştir (N=601).

Araştırmanın bağımlı değişkenleri, öğrencilerin internet bağımlılığı düzeyi, mutluluk ve yaşam doyumu düzeyleridir. Öğrencilerin yaş, cinsiyet, eğitim düzeyi, sosyodemografik özellikleri, gelir düzeyi, aile yapısı ve sosyal alışkanlıklarına ilgili değişkenlerin tümü bağımsız değişkenleri oluşturmaktadır.

Veri Toplama Araçları ve Uygulanması: Çalışma verilerini toplamak amacıyla Kişisel Bilgi Formu, Young İnternet Bağımlılığı Testi Kısa Formu (YİBT-KF), Oxford Mutluluk Ölçeği Kısa Formu (OMÖ-KF) ve Yaşam Doyumu Ölçeği kullanılmıştır. Veriler toplanmadan önce her iki bölümden toplan 10 öğrenciye ön uygulama yapılmıştır ve sosyodemografik sorularda anlaşılmayan noktalar düzenlenmiştir. Ön uygulamaya katılan öğrenciler araştırma örneklemine dahil edilmemiştir. Veriler, araştırmacılar tarafından çalışmanın amacı ve formun nasıl doldurulacağı açıklandıktan sonra, öğrencilerin sözlü onamları alınarak sınıf ortamında yüz yüze görüşülerek toplanmıştır. Öğrencilerin formları doldurmaları 15-20 dakika sürmüştür.

Kişisel Bilgi Formu: Araştırmacılar tarafından ilgili literatür (15,16,17) taranarak oluşturulmuş ve öğrencilerin sosyodemografik özellikleri, gelir düzeyi, aile yapısı, sosyal alışkanlıklarına ilişkin 14 soru içermektedir.

Young İnternet Bağımlılığı Testi Kısa Formu (YİBT-KF): Young (18) tarafından geliştirilen, Pawlikowski, Altstötter-Gleich ve Brand (19) tarafından kısa forma dönüştürülen YİBT-KF, 12 maddeden oluşan 5'li Likert tipi tek boyutlu bir ölçektir. Ölçeğin Türkçe uyarlaması Kutlu, Savcı, Demir ve Aysan (7) tarafından yapılmıştır. Ölçekten alınabilecek puanlar 12-60 arasında değişmektedir. Ölçekte tersten puanlanan maddesi ve kesme noktası bulunmamakta; yüksek puanlar internet bağımlılığı düzeyinin arttığını göstermektedir. Ölçeğin Cronbach Alfa güvenilirlik katsayısı 0.85 olarak bulunmuş olup; bu çalışmada Cronbach Alfa güvenilirlik katsayısı 0.89 olarak bulunmuştur.

Oxford Mutluluk Ölçeği Kısa Formu (OMÖ-KF): Hills ve Argyle (20) tarafından geliştirilen ve Doğan ve Çotok (21) tarafından Türkçeye uyarlanan ölçek, 7 maddeden oluşmakta

5'li Likert tarzı (1-Tamamen katılmıyorum, 5-tamamen katılıyorum) ve tek boyutludur. Ölçeğin kesme noktası bulunmamakta olup, yüksek puanlar mutluluk düzeyinin yükseldiğine işaret etmektedir. Ölçekten alınabilecek en düşük puan 7, en yüksek ise 35'dir. Bireylerin mutluluk düzeylerini belirlemeyi amaçlar. Ölçeğin iç tutarlık katsayısı 0.74 olarak bulunmuş olup; bu çalışmada Cronbach Alfa güvenilirlik katsayısı 0.59 olarak bulunmuştur.

Yaşam Doyumu Ölçeği (YDÖ): Üniversite öğrencilerinin yaşam doyumunu belirlemek amacıyla Diener, Emmons, Larsen, Griffin (22) tarafından geliştirilen Yaşam Doyumu Ölçeği beş maddeden oluşmakta ve tek boyutludur. Ölçeğin Türkçeye çevrilmesi ve uyarlanması Dağlı ve Baysal (23) tarafından yapılmıştır. Yaşam Doyum Ölçeği kendini değerlendirme ölçeği olup, ölçekten alınabilecek en yüksek puan 25, en düşük puan ise 5'tir. Ölçeğin bir kesme noktası bulunmamakta olup, ölçekten alınan yüksek puan memnuniyetin derecesinin yüksekliğini göstermektedir. Ölçeğin iç tutarlık katsayısı 0.85 olarak bulunmuş olup; bu çalışmada Cronbach Alfa güvenilirlik katsayısı 0.81 olarak bulunmuştur.

Verilerin Değerlendirilmesi: Veriler SPSS 25 paket programı ile bilgisayara girilmiştir. Verilerin analizinde yüzdeler, aritmetik ortalama, standart sapma, Pearson Ki-Kare testi, T testi ve ANOVA analizleri kullanılmıştır. İstatistiksel analizlerde önemlilik seviyesi $p < 0.05$ değeri kabul edilmiştir.

Araştırmanın Etik Yönü: Bir üniversitenin Girişimsel Olmayan Klinik Araştırmalar Etik Kurulu'ndan etik kurul onayı (2018/33) ve aynı üniversitenin Sağlık Bilimleri Fakültesi'nden (93972780-299-E.17825) gerekli kurumsal izinler alınmıştır. Kişisel Bilgi Formunda araştırmanın amacı, araştırmadan elde edilecek bilgilerin gizli tutulacağı ve araştırmanın gönüllülük esasına dayandığı belirtilmiştir.

BULGULAR VE TARTIŞMA

Çalışmaya katılan öğrencilerin yaş ortalaması 20.17 ± 2.04 olup, %72.5'i kadın, %27.5'i erkektir. Öğrencilerin %75.1'i Hemşirelik bölümünde, %24.9'u ise Acil Yardım ve Afet Yönetimi bölümünde okumakta olup; %30'u birinci sınıf, %20.7'si ikinci sınıf, %28'i üçüncü sınıf %21.2'si ise dördüncü sınıf öğrencisiydi. Öğrencilerin annelerinin % 45.9'u, babaların ise %38.2'si ilköğretim mezunuydu. %56.1'i yurttan kalmakta olup, %45.3'ü gelirini orta düzey olarak belirtmişlerdir. Öğrencilerin %43.6'sının arkadaşlarıyla çok sık konuştuğu,

%74.5'inin spor yapmadığı, % 81'inin sanatla ilgilenmediği, %49.3'ünün kitap okumadığı, %94.3'ünün internetle ilgilendiği ve %98'inin cep telefonunun internet bağlantısı olduğu belirlenmiştir

Çalışmaya katılan öğrencilerinin Young İnternet Bağımlılığı Testi Kısa Formu (YİBT-KF) toplam puan ortalaması 30.15±9.42 olarak belirlendi (Tablo 1). Bu ölçüğe göre katılımcıların %17'sinde muhtemel bağımlılık riski varken, %83'ünde internet bağımlılığı riski tespit

edilmedi. Gençlerle yapılan çalışmalarda bağımlılık riski ile ilgili veriler değişkenlik göstermektedir. 2015 yılında 397 üniversite öğrencisi ile yapılan bir çalışmada; öğrencilerin %75.6'sında internet bağımlılık riski bulunmazken, %22.6'sında muhtemel bağımlılık riski ve %1.8'inde ise internet bağımlılığı tespit edilmiştir (24). Taylan ve Işık (25)'in araştırmasına göre ise ergenlerde internet bağımlılığı %4.1, internet bağımlılığı riski ise %28.5 olarak bulunmuştur.

Tablo 1. Öğrencilerin YİBT-KF, OMÖ-KF ve YDÖ puan ortalamaları

Ölçekler	N	Ort±Ss	Alt ve Üst Değerler
Young İnternet Bağımlılığı Testi Kısa Formu	353	30.15±9.42	12-60
Oxford Mutluluk Ölçeği Kısa Formu	353	17.74±3.13	7-35
Yaşam Doyumu Ölçeği	353	14.75±4	5-35

Hindistan'da üniversite öğrencilerinde hafif ve orta derecede internet bağımlılığı saptanmıştır (26). Amerik Birleşik Devletlerinde bir üniversitede yapılan çalışma da ise durum daha da kaygı verici çıkmıştır. Öğrencilerde büyük oranda internet bağımlılığı ve bağımlılık riski belirlenmiştir (27). Bu çalışmada internet bağımlılığı olan öğrenci bulunmamakta olup, bağımlılık riski olan öğrenci sayısı da literatüre göre daha düşük bulunmuştur. Çalışmaya katılan öğrencilerin bağımlılık konusunda farkındalıklarının yüksek olduğu, bu farkın öğrencilerin sağlık alanı ile ilgili bir bölümde okumalarından kaynaklanıyor olabileceği düşünülmektedir. Hindistan'da hemşirelik, tıp fakültesi ve laboratuvar teknikerliği bölümünde okuyan öğrencilerle yapılan başka bir çalışmada da bizimki ile benzer şekilde, öğrencilerde düşük internet bağımlılığı riski saptanmıştır (28).

Çalışmada tanıtıcı özellikler ve internet bağımlılığı arasındaki ilişki incelendiğinde hemşirelik bölümü öğrencileri, erkek öğrenciler, 4. Sınıf öğrencileri ve maddi durumunu iyi olarak niteleyen, anne ve babası lise mezunu, evde yalnız yaşayan ve arkadaşlarıyla çok az görüşen öğrencilerin Young İnternet Bağımlılığı ölçek puanlarının diğerlerine

göre daha yüksek olduğu belirlenmiştir (Tablo 2).

Maddi durum ve arkadaşlarıyla görüşme sıklığı değişkenleri ile internet bağımlılığı arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark olduğu belirlenmiştir ($p<0.05$). Şahin çalışmasında aile gelir düzeyi arttıkça öğrencilerin internet kullanımı ve gelir durumu arasında anlamlı bir fark tespit etmiştir (29). Bu çalışmada da gelir düzeyi arttıkça internet kullanımına ulaşmanın kolaylaşmasının dolayısıyla internet kullanımını arttırmış olabileceği düşünülmektedir. Literatürde aksi duruma işaret eden çalışmalarda vardır. Shek ve Yu (30) Hong Kong'da üniversite öğrencilerinin 6 yıl boyunca internet kullanımları ve ilişkili faktörleri değerlendirdikleri çalışmada ailenin ekonomik durumunun yetersizliğinin öğrencinin patolojik internet kullanımına daha çok yönelmesi için risk faktörü oluşturduğunu vurgulamıştır.

Ergenlerin problemleri davranışlardan korunması için sosyalleşmelerinin ve sosyal desteğin önemi büyüktür. Yalnızlık ve sosyal izolasyon yaşayan ergenlerde internet kullanımı artmaktadır (4). Ümmet ve Ekşi (31) üniversite öğrencileri ile yaptığı çalışmada öğrencilerin reel yaşam yalnızlık düzeyi arttıkça sanal sosyalleşme ve sanal paylaşım düzeylerinin de arttığını göstermiştir.

Tablo 2. Öğrencilerin Tanıtıcı Özelliklerine Göre YİBT-KF Puan Ortalamalarının Karşılaştırılması

Özellikler	n	Ort±Ss	t	p
Bölüm				
Hemşirelik	265	30.31±9.65	1.452	0.651
Acil Yard.ve Afet Yön.	88	29.55±8.71		
Sınıf				
1.sınıf	106	30.33±8.48		
2.sınıf	73	30.49±10.10	1.271	0.574
3.sınıf	99	28.94±9.28		
4.sınıf	75	31.12±9.42		
Cinsiyet				
Kadın	256	29.83±9.26	1.532	0.429
Erkek	97	30.98±9.75		
Anne eğitimi				
Okuryazar değil	32	30.46±9.65		
Okuryazar	115	30.53±9.05	4.243	0.936
İlkokul	162	29.45±9.24		
Ortaokul	58	27.17±9.26		
Lise	58	33.08±8.83		
Üniversite ve üzeri	28	31.57±8.83		
Baba eğitimi				
Okuryazar değil	7	29.01±10.79		
Okuryazar	7	30.52±6.84	1.168	0.252
İlkokul	135	30.16±9.82		
Ortaokul	65	29.56±9.11		
Lise	80	30.52±9.40		
Üniversite ve üzeri	59	29.71±9.22		
Kiminle birlikte yaşadığı				
Aile	28	31.59±10.58		0.595
Evde Yalnız	17	33.76±12.47		
Evde Arkadaşım	65	29.32±8.87	1.531	
Yurtta	198	30.53±9.06		
Otel	24	27.08±11.24		
Diğer	21	27.85±7.32		
Aile aylık geliri				
Kötü	107	29.60 ±9.90	2.543	0.001*
Orta	160	30.21±9.14		
İyi	86	30.57±9.39		
Arkadaşlarla Görüşme Düzeyi				
Çok az	9	38.44±13.24	1.235	0.001*
Bazen	27	32.03±12.01		
Arasına	83	29.08±9.01		
Çok Sık	154	29.31±8.74		
Genellikle	80	30.34±8.93		
Spor yapma				
Evet	90	29.08±9.69	1.512	0.225
Hayır	263	30.50±9.32		
Sanatla İlgilenme				
Evet	67	28.73±9.82	-1.658	0.136
Hayır	286	30.50±9.42		
Kitap Okuma				
Evet	179	28.30±8.82	1.453	0.651
Hayır	174	32.04±9.66		
İnternetle İlgilenme				
Evet	333	30.23±9.42	1.625	0.702
Hayır	20	8.68±9.56		

* $p < 0,05$

Benzer şekilde Skues, Williams, öğrencilerinin yalnızlaştıkça can sıkıntısı Oldmeadow ve Wise (32), üniversite nedeniyle internet bağımlılığı düzeyinin arttığı ve

internet kullanımları arttıkça daha da yalnızlaştıkları, akademik başarılarının düştükleri saptanmıştır. Shek ve Yo (30) Hong Kong'da üniversite öğrencilerinin patolojik internet kullanımları ve kişinin yalnızlaşması arasında pozitif yönde ilişki saptanmıştır. Bu çalışmada arkadaşlarıyla az görüşen öğrencilerin internet bağımlılık puanları yüksek ve aralarındaki farkın anlamlı olduğu belirlenmiştir ($p>0.05$). Öğrencilerin arkadaşlarıyla sosyalleşmelerinin, birlikte vakit geçirmelerinin hem sosyal destek sağlaması hem de yalnızlık duygusunu azaltacağından internet bağımlılığı açısından koruyucu öneme sahip olduğu düşünülmektedir.

Çalışmada Oxford Mutluluk Ölçeği Kısa Formu (OMÖ-KF) puan ortalaması 17.74 ± 3.13 ; Yaşam Doyumu Ölçeği (YDÖ) puan ortalaması ise 14.75 ± 4 olarak belirlenmiştir (Tablo 1). Öğrencilerin tanıtıcı özellikleri ile yaşam doyumu ve mutluluk düzeyi arasında anlamlı bir ilişki tespit edilmemiştir ($p>0.05$).

Boş zamanlarında spor yapan, sanatla uğraşan ve kitap okuyan öğrencilerin yaşam doyumu ve mutluluk düzeyi anlamlı derecede yüksek iken internet bağımlılık düzeyinin düşük olduğu belirlenmiştir. Bu sonuç, spor yapma, sanatla uğraşma ve kitap okumanın internet bağımlılığına karşı koruyucu rolünü vurgulamak açısından önemlidir. Bu davranışların desteklenmesi ve güçlendirilmesi ile bağımlılık oranının azaltılmasına yönelik girişimler planlanabilir.

Boş zamanını internet kullanarak geçiren öğrencilerin ise her üç ölçek puan ortalamasının da yüksek olduğu ancak her üç değişken içinde aralarındaki farkın istatistiksel olarak anlamlı olmadığı belirlenmiştir ($p>0.05$). İnternet kullanımı günümüzde boş zaman aktivitesi olarak yerini almaya başlamıştır (11). Ancak kullanım süresinin artış göstermesinin riskli davranış olarak değerlendirilmesi de gerekmektedir. Öğrencilerle yapılan bir çalışmada internet kullanımının özellikle de sosyal medya kullanımının öğrencilerin mutluluk düzeylerini arttırdığı göstermiştir. Özellikle eğlenceli vakit geçirmek ve arkadaşlarıyla iletişim kurmak amacıyla sosyal medyayı kullandıkları belirlenmiştir. Bu çalışmada anlamlı olmamakla birlikte internette vakit geçiren öğrencilerin mutluluk düzeyi yüksek bulunmuştur. Bu konuda üniversite öğrencilerinde yapılan kalitatif bir çalışmada (33) öğrencilerin mutlu olduklarında internete girmedikleri, mutsuzluğunu gidermek için girdikleri ama internet kullanımlarının da bazen mutsuzluğa yol açabilecek sıkıntılara neden olabildiğini belirtmişlerdir. Araştırmamızın kantitatif boyutta olması konuya ilişkin daha yüzeysel bilgi sunmuş olabilir.

Çalışmada YİBT-KF puan ortalaması ve OMÖ-KF puan ortalaması arasında negatif yönde, yüksek düzeyde bir ilişkinin olduğu belirlenmiş ancak ilişki istatistiksel olarak anlamlı bulunmamıştır ($r: -.605$; $p: 0.451$) (Tablo 3).

Tablo 3. Öğrencilerin YİBT-KF, OMÖ-KF ve YDÖ Puan Ortalamaları Arasındaki İlişki

Ölçekler	OMÖ-KF		YDÖ Toplam	
	r	p	r	p
YİBT-KF	-.605	0.451	-.244	0.001*

* $p<0,05$

Balcı ve Demir (34) öğrencilerle yaptığı çalışmalarında sosyal medya kullanımı ve mutluluk arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki göstermiştir. Mutluluk kavramının öznel bir kavram olduğu, internet kullanımının göreceli olarak mutluluk ve iyilik halini arttırmakla birlikte gençleri sosyal yaşamdan uzaklaştırma ve yalnızlaştırmaya ittiği bu nedenle de uzun vadede mutsuzluk yarattığını bildiren çalışmalar mevcuttur (30). Bu çalışmada öğrencilerin büyük çoğunluğunda internet bağımlılığı riskinin tespit edilmemesinin; mutluluk ve internet kullanımı arasında anlamlı olmamakla birlikte yüksek düzeydeki negatif ilişkiyi açıklayabileceği düşünülmektedir.

YİBT-KF puan ortalaması ve YDÖ puan ortalaması arasında da negatif yönde, düşük düzeyde ancak anlamlı bir ilişkinin olduğu belirlenmiştir ($r: -.244$; $p<0,05$) (Tablo 3). Yaşam doyumu, kişinin yaşamından duyduğu memnuniyeti ifade etmektedir. Aile, arkadaş, iş içinde bulunulan çevre ile sosyal ilişkilerin güçlü olması, fiziksel ve zihinsel olarak kendini iyi hissetmek kişinin memnuniyet düzeyini ve dolayısıyla yaşam doyumunu etkilemektedir. İnternet kullanımının artması ile gençlerin interneti bir araç olmaktan çok amaç olarak görmeye başlamaları, içine çekildikleri sanal gerçeklikle yaşamaya başlamaları yalnızlaşmalarına neden olabilmektedir. Gerçek sosyal çevreleri ile paylaşımları azalmakta ve

sorun yaşadıkları anlarda destek alacak bir çevre bulmakta zorlanmaktalar. Böylece stresörler karşısında daha kırılgan ve dayanıksız olabilmektedirler. Bu nedenle internet bağımlılığı ile yaşam doyumu arasındaki ilişkinin düzeyi düşük olmakla birlikte anlamlı olması, alınması gereken önlemler olduğunun farkında olunması açısından önemlidir. Literatürde farklı çalışma sonuçları mevcuttur. Shahnaz ve Karim (35)'ün çalışmasında internet kullanımı ve yaşam doyumu arasında bir ilişki gösterilememişken, Taşlıyan ve ark. (36) çalışmasında öğrencilerin internet bağımlılığı düzeyleri arttıkça, yaşam doyumu düzeylerinin de arttığı belirlenmiş ve bu durum, Y kuşağı gençler için internet kullanımının bir ayrı bir gerçeklik olmayıp yaşamın kendisi olduğu ifade edilerek açıklanmıştır.

Araştırmanın Sınırlılıkları: Araştırma, araştırmanın yapıldığı zaman aralığı, örnekleme dahil edilen öğrenciler ve kullanılan veri toplama araçları ile sınırlıdır. Araştırmada örneklem seçimine gidilmeyip tüm evrene ulaşılmak istendi ancak öğrencilerin tamamına ulaşılamamış olması örneklem sayısı açısından çalışma için bir sınırlılık oluşturmuştur.

SONUÇ VE ÖNERİLER

Bu çalışmada öğrencilerin internet bağımlılığı ve mutluluk düzeyinin orta seviyenin altında, yaşam doyumlarının ise orta seviyede olduğu belirlenmiştir. İnternet bağımlılığı riski arttıkça gençlerin yaşam doyumu ve mutluluk düzeylerinin negatif yönde etkilendiği görülmektedir. Evde yalnız yaşayan ve

arkadaşlarıyla çok az görüşen öğrencilerin internet bağımlılığı düzeyi daha yüksektir.

İnternet kullanımının gençlerin yaşamlarının bir parçası haline geldiği göz önünde bulundurulduğunda; internetin gençlere ulaşmanın bir yolu olarak kullanılması yönünde girişimlerin planlanmasının gerekli olduğu düşünülmektedir. Gençlerin ve ailelerin internet bağımlılığı sınırlarının neler olduğunun farkına varmasını sağlayacak planlı faaliyetlerin düzenlenmesi, kendilerini sanal ortamda savunmasız belki de mağdur hissettikleri zamanlarda kolaylıkla ulaşabilecekleri, yardım istesinde bulunabilecekleri psikiyatri hemşiresi, psikolog gibi profesyonel danışmanların olması ve bu kişilere kolay erişimin sağlanması için üniversitelerde psikolojik danışma merkezlerinin yaygınlaştırılması gibi önleyici ve koruyucu tedbirlerin alınması gerektiği önerilmektedir. Ayrıca üniversitelerde Teknoloji kullanımı veya Teknolojide İletişim adı altında zorunlu/ seçmeli derslerin müfredatlarına yerleştirilmesi önerilebilir. Bu anlamda, erken dönemde fark edilecek bağımlılık risklerinin çözümüne yönelik, gençlerin desteklenerek, güçlendirilmesi ve farkındalıklarının artırılmasının planlamalarının yapılması ve sürdürülebilirliğinin sağlanması önerilmektedir.

Çıkar çatışması: Yazarlar arasında çıkar çatışması bulunmamaktadır.

Yazar Katkısı: Fikir: GE; Tasarım-veri toplama: GE; Analiz: MM; Yorum: GE, MM; Kaynak tarama: GE, MM; Makale yazımı: GE, MM; Eleştirel inceleme: GE, MM.

KAYNAKLAR

1. Kuss DJ, Griffiths MD, Karila L, Billieux J. Internet addiction: A Systematic Review of Epidemiological Research for The Last Decade. *Current Pharmaceutical Design* 2014;20(25): 4026-52.
2. Kuss D. Internet addiction: The Problem and Treatment. *Addicta: The Turkish Journal on Addiction* 2016;3(2):185-92.
3. Kıran Esen B, Aktaş E, Tuncer İ. An Analysis of University Students' Internet Use in Relation to Loneliness and Social Self-Efficacy. *Social and Behavioral Sciences* 2013;84:1504-08
4. Karapetsas AV, Karapetsas VA, Zygoirlis NC, Fotis A. Internet Addiction and Loneliness. *Encephalas* 2015;52:4-9.
5. Ercengiz M, Şar AH. Ergenlerde İnternet Bağımlılığının Yordayıcı Olarak Duygu Düzenlemedeki Rolü. *Sakarya University Journal of Education* 2017;7(1):183-94.
6. Morsümbül Ü. İnternet Bağımlılığının Bağlanma Stilleri, Kişilik Özellikleri, Yalnızlık ve Yaşam Doyumu İle İlişkisi. *Journal of Human Sciences* 2014;11(1):357-71.
7. Kutlu M, Savci M, Demir Y, Aysan F. Young İnternet Bağımlılığı Testi Kısa Formunun Türkçe Uyarlaması: Üniversite Öğrencileri ve Ergenlerde Geçerlilik ve Güvenilirlik Çalışması. *Anadolu Psikiyatri Dergisi* 2016;17(1):69-76.
8. McNicol ML, Thorsteinsson EB. Internet Addiction, Psychological Distress, and Coping Responses Among Adolescents and Adults. *Cyberpsychology Behavior and Social Networking* 2017; 20(5): 296-304.
9. Wearesocial, Global Digital Overview 2020. Erişim Adresi: <https://wearesocial.com/blog/2020/01/digital-2020-3-8-billion-people-use-social-media>
10. Li W, O'Brien JE, Snyder SM, Howard MO. Characteristics of Internet Addiction/Pathological Internet Use in US University Students: A Qualitative-Method Investigation. *PloS One*

- 2015;10(2):e0117372.
<https://doi.org/10.1371/journal.pone.0117372>
11. Göral Ş, Karaküçük S. Üniversite Öğrencilerinin İnternet Ortamında Geçirdikleri Boş Zaman İle Mutluluk Düzeyleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. Uluslararası Hakemli Psikiyatri Psikoloji Araştırmaları Dergisi 2015;2(2):48-55.
 12. Köse N. Ergenlerde İnternet Bağımlılığının Yaşam Doyumuna Etkisi. Elektronik Mesleki Gelişim ve Araştırma Dergisi 2016; (1)15-23.
 13. Ansari H, Ansari-Moghaddam A, Peyvand M, Amani Z, Arbabisarjou A. Internet Addiction and Happiness Among Medical Sciences Students In Southeastern Iran. Health Scope 2016;5(2).
 14. Erdoğan S, Nahcivan N, Esin N. Hemşirelikte Araştırma. 2. Baskı. Ankara: Nobel Kitabevi 2015. p:173.
 15. Işık I, Ergün G. Determining The Relation Between Turkish Middle-School Students' Internet Addiction And Perceived Social Support From Family. Addicta: The Turkish Journal on Addictions 2018; 5(3):527-42.
 16. Tsimtsiou Z, Haidich AB, Spachos D, Kokkali S, Bamidis P, Dardavesis T, Arvanitidou M. Internet Addiction In Greek Medical Students: An Online Survey. Academic Psychiatry 2015;39(3):300-4.
 17. Tsitsika AK, Andrie EK, Psaltopoulou T, Tzavara CK, Sergentanis TN, Ntanasis-Stathopoulos I, Tsolia, M. Association Between Problematic Internet Use, Socio-Demographic Variables and Obesity Among European Adolescents. The European Journal of Public Health 2016;26(4):617-22.
 18. Young KS. Caught in the Net: How to Recognize the Signs of Internet Addiction and a Winning Strategy for Recovery. New York: John Wiley & Sons, 1998.
 19. Pawlikowski M, Altstötter-Gleich C, Brand M. Validation and psychometric properties of a shortversion of Young's Internet Addiction Test. Computers in Human Behavior 2013; 29(3):1212-23.
 20. Hills P, Argyle M. The Oxford Happiness Questionnaire: A Compact Scale For The Measurement of Psychological Well-Being. Personality and Individual Differences 2002; 33:1073-82.
 21. Doğan F, Akıncı Çötök N. Oxford Mutluluk Ölçeği Kısa Formunun Türkçe Uyarlaması: Geçerlik ve Güvenirlik Çalışması. Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi 2011;4(36): 165-72.
 22. Diener ED, Emmons RA, Larsen RJ, Griffin S. The satisfaction with life scale. Journal of Personality Assessment 1985; 49(1):71-5.
 23. Dağlı A, Baysal N. Yaşam Doyumu Ölçeğinin Türkçe'ye Uyarlanması: Geçerlik ve Güvenirlik Çalışması. Elektronik Sosyal Bilimler Dergisi 2016;15(59):1250-62.
 24. Turan RT. Başkent üniversitesi öğrencilerinde internet bağımlılığı sıklığı ve ilişkili faktörler. Yayımlanmamış Doktora Tezi. Başkent Üniversitesi Tıp Fakültesi Aile Hekimliği Anabilim Dalı, 2015, Ankara.
 25. Taylan HH, Işık M. Sakarya'da Ortaokul ve Lise Öğrencilerinde İnternet Bağımlılığı. International Periodical For The Languages, Literature and History of Turkish or Turkic 2015;10(6): 855-74
 26. Krishnamurthy S, Chetlapalli SK. Internet addiction: Prevalence and risk factors: A cross-sectional study among college students in Bengaluru, the Silicon Valley of India. Indian Journal of Public Health, 2015; 59(2):115.
 27. Li W, Garland EL, Howard MO. Family Factors In Internet Addiction Among Chinese Youth: A Review Of English- and Chinese-Language Studies. Computers in Human Behavior 2014;31:393-411.
 28. Sulania A, Sachdeva S, Dwivedi N. Risk of Internet Addiction Among Undergraduate Medical, Nursing, and Lab Technology Students of A Health İnstitution From Delhi, India. Digital Medicine 2015;1:72-8.
 29. Şahin M. Üniversite Öğrencilerinde İnternet Bağımlılığı ve Saldırganlık. The Journal of Psychiatry and Neurological Sciences 2014;27:43-52.
 30. Shek DT, Yu L. Adolescent Internet Addiction in Hong Kong: Prevalence, Change, and Correlates. Journal of Pediatric and Adolescent Gynecology 2016;29(1):22-30.
 31. Ümmet D, Ekşi F. Türkiye'deki Genç Yetişkinlerde İnternet Bağımlılığı: Yalnızlık ve Sanal Ortam Yalnızlık Bağlamında Bir İnceleme. Addicta: The Turkish Journal on Addiction 2016;3(1):29-39.
 32. Skues J, Williams B, Oldmeadow J, Wise L. The Effects of Boredom, Loneliness, and Distress Tolerance on Problem Internet Use Among University Students. International Journal of Mental Health and Addiction 2016;14(2):167-80.
 33. Ye Y, Lin L. Examining Relations Between Locus of Control, Loneliness, Subjective Well-Being, and Preference for Online Social Interaction. Psychological Reports 2015;116(1):164-75.
 34. Balcı Ş, Demir Y. Sosyal medya kullanımı ve mutluluk düzeyi arasındaki ilişki: Üniversite gençliği üzerine bir inceleme. International of Social Science 2018; 71: 339-354.
 35. Shahnaz I, Karim R. The Impact of Internet Addiction on Life Satisfaction and Life Engagement in Young Adults. Universal Journal of Psychology 2014;2(9):273-84.
 36. Taşlıyan M, Hırlak B, Güler B, Gündoğdu E. İnternet Bağımlılığı, Yaşam Doyumu Ve Bazı Demografik Değişkenler Arasındaki İlişkiler. Osmaniye Korkut Ata Üniversitesi İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesi Dergisi 2018;2(2):166-79