



İNSAN VE TOPLUM BİLİMLERİ
ARAŞTIRMALARI DERGİSİ
Cilt: 5, Sayı: 4, 2016
Sayfa: 1035-1046
Nisan Özel

Üniversite Öğrencilerinde Problemlı İnternet Kullanımının Psikolojik İyi-oluş ve Sosyal Destek ile İlişkisi¹

Aslı UZ BAŞ

Doç. Dr. Dokuz Eylül Üniversitesi Buca Eğitim Fakültesi
asliuzbas@gmail.com

F. Selda ÖZ SOYSAL

Dr. Dokuz Eylül Üniversitesi Buca Eğitim Fakültesi
selda.oz@gmail.com

Ferda AYSAN

Prof. Dr. Dokuz Eylül Üniversitesi Buca Eğitim Fakültesi
aysanferda@gmail.com

Öz

Bu araştırmanın amacı, üniversite öğrencilerinin problemlı internet kullanımının, psikolojik iyi-oluş ve algıladıkları çok boyutlu sosyal destek ile olan ilişkisini değerlendirmektir. Araştırmanın çalışma grubunu 213'ü kız ve 96'sı erkek olmak üzere toplam 309 üniversite öğrencisi oluşturmaktadır. Üniversite öğrencilerinin tümü eğitim fakültesinin farklı bölümlerine devam eden öğrencilerdir. Araştırmada veri toplama aracı olarak Problemlı İnternet Kullanımı Ölçeği, Psikolojik İyi-Oluş Ölçeği ve Algılanan Çok Boyutlu Sosyal Destek Ölçeği kullanılmıştır. Verilerin analizinde betimsel istatistikler, korelasyon analizi ve çoklu regresyon analizi teknikleri kullanılmıştır. Araştırmadan elde edilen sonuçlar psikolojik iyi-oluşun, internetin aşırı kullanımının; psikolojik iyi-oluş ve arkadaştan alınan sosyal desteğin internetin olumsuz sonuçlarının anlamlı birer yordayıcısı olduğunu göstermiştir.

Anahtar kelimeler: Problemlı İnternet Kullanımı; Psikolojik İyi-Oluş; Algılanan Sosyal Destek; Üniversite Öğrencileri.

Relationship of problematic internet usage to psychological well-being and social support in college students

Abstract

The aim of this study was to investigate relationship of problematic internet usage to psychological well-being and social support in college students. The participants of the study were 309 college students (213 of whom were females and 96 of whom were males). All participants were recruited from different departments of the faculty of education. Data were collected by using the Problematic Internet Use Scale, the Psychological Well-Being Scale, and the Multidimensional Scale of Perceived Social Support. In data analysis, descriptive statistics, Pearson correlations and multiple regression analysis were used. Findings showed that psychological well-being was a significant predictor of internet overuse; psychological well-being and perceived friend social support were significant predictors of negative outcomes of internet usage.

Keywords: Problematic Internet Usage; Psychological Well-Being; Perceived Social Support; College Students.

¹ Bu çalışma 20-22 Mayıs 2015 tarihlerinde Selçuk'ta düzenlenen VII. Uluslararası Eğitim Denetimi Kongresi'nde sözlü bildiri olarak sunulmuştur.

Giriş

Günümüzde internet, tüm dünyada insanların farklı amaçlara yönelik olarak en çok kullandıkları iletişim araçlarından biri durumundadır. İnternet her ne kadar başlangıçta insanlar arasında iletişimi arttırmak ve bilgi paylaşımını kolaylaştırmak gibi amaçlarla ortaya çıkmış olsa da, öngörülemeyen şekilde hızla yaygınlaşmış ve patolojik/aşırı kullanımına bağılı olarak birtakım olumsuz sonuçlara yol açtığı görülmüştür (Öztürk ve ark, 2007). Buna bağılı olarak son yıllarda klinisyenler ve eğitimciler gittikçe artan şekilde internet kullanımının neden olduğı problemler konusunda danışanlara ve ailelere yönelik yardım hizmetleri sunmaktadır (Mitchell, Sabina, Finkelhor, & Wells, 2009).

İnternet kullanımı ve psikososyal sağılık arasındaki bağılantı popüler ve akademik literatürde büyük ilgi gören bir fenomendir (Caplan, 2003). Çok sayıda araştırma internet kullanımının bireyler ve toplum üzerindeki etkilerini araştırmaya yönelmiştir (Denizci, 2009; Young, 1998). Araştırmalar patolojik internet kullanımının yalnızlık (Durak-Batıgün & Hasta, 2010; Morahan-Martina & Schumacher, 2003), depresyon (Christakis et al., 2011; Üneri & Tanıdır, 2011), intihar düşüncesi (Kim et al.,2006), anksiyete, stres (Akın & İskender, 2011) utangaçlık (Chak & Leung , 2004), akran baskısı ve algılanan sosyal destek (Kıran-Esen & Gündoğdu, 2010) ve sosyal beceri noksanlıkları (Caplan, 2005) gibi pek çok olumsuz sonuç ile anlamlı olarak ilişkili olduğunu bildirmektedir. Söz konusu araştırmalar patolojik internet kullanımının olumsuz sonuçlarla ilişkisini bildirmekle birlikte, bu araştırmaların bir grubu korelasyonel çalışmalar olup aradaki ilişkiyi nedensellik boyutunda açıklamak konusunda yetersiz kalmaktadır. Diğeri bir deyişle, kişiler interneti aşırı kullandıkları için mi yalnızlaşmakta, yoksa yalnızlıklarından dolayı mı interneti aşırı kullandıkları gibi sorular yanıtız kalmaktadır.

İnternet kullanımının yol açtığı sorunları araştırmaya yönelik olarak yapılan çalışmaların ilk yıllarda ağırlıklı olarak internet kullanım süresine odaklandığı görülmektedir. Diğeri yandan, kişilerin interneti ne kadar süreyle kullandıklarından daha çok internete bağılı kaldıkları zaman dilimini ne şekilde değerlendirdikleri ya da interneti hangi amaçlarla kullandıkları, etkilerini daha doğru olarak anlamak bakımından önemli görünmektedir. İnterneti kullanım amacının, problemlı internet kullanım davranışının oluşumunda önemli bir belirleyici olabileceği görüşü üniversite öğrencileri ile yapılan çalışmalarla desteklenmiştir (Ceyhan, 2011).

Araştırmacılara göre, yegane sosyal etkileşimlerin internet aracılığıyla olması patolojik internet kullanımının gelişiminde başlıca rolü oynamaktadır. İnternet kullanımının olumsuz sonuçlara yol açtığını bildiren kullanıcılar, interneti kişiler arası aktiviteler (sohbet odaları, interaktif oyun gibi),



insanlarla tanışmak, ilişki kurmak ve duygusal destek aramak gibi amaçlarla kullanmak eğilimindedirler. Benzer şekilde Caplan, Williams ve Yee (2009) çevrim içi etkileşimi yüz yüze iletişime tercih etmenin kompulsif internet kullanımının anlamlı bir yordayıcısı olduğunu ve bu kişilerin internet kullanımlarından dolayı olumsuz sonuçlar bildirmek eğiliminde olduklarını iddia etmektedir.

İnterneti sosyal etkileşim amaçlı kullanmanın problemleri internet kullanımının önemli bir özelliği olmasından hareketle, bu araştırmanın amacı, üniversite öğrencilerinin problemleri internet kullanımlarının, psikolojik iyi-oluş ve algıladıkları sosyal destek ile olan ilişkisini değerlendirmektir. Psikolojik iyi-oluş ve algılanan sosyal desteğin sosyal ilişkilerle yakından bağlantılı olmasından yola çıkılarak bu iki değişken, problemleri internet kullanımının olası yordayıcıları olarak çalışmaya dahil edilmiştir. Araştırma kapsamında ele alınan bağımsız değişkenlerden biri olan psikolojik-iyi oluş, pozitif psikoloji alanının başlıca kavramlarından biri olup, psikolojik işlevselliğin en üst düzeyde olabilmesi halidir. Araştırmada ele alınan diğer bağımsız değişken ise algılanan sosyal destektir. Davis (2001) sosyal destek eksikliğinin problemleri internet kullanımının nedenlerinden olabileceğini belirtmektedir. Araştırmanın çalışma grubu olarak üniversite öğrencilerinin tercih edilmesinin gerekçesi, üniversite öğrencilerinin internete kolayca erişebilmeleri ve yükseköğretim kurumlarının internet kullanımlarını desteklemeleri gibi nedenlerle problemleri internet kullanımı açısından önemli ölçüde risk altında kabul edilmeleridir (Rotsztein 2003). Araştırmadan elde edilecek bulguların problemleri internet kullanımının ilişkili olduğu değişkenlerle ilgili alan yazına katkı sağlaması ve üniversite öğrencilerinin sağlıklı internet kullanımlarını desteklemeye yönelik çabalara ışık tutması beklenmektedir.

Yöntem

Çalışma Grubu

Araştırmanın çalışma grubunu Dokuz Eylül Üniversitesi Buca Eğitim Fakültesi'nin farklı bölümlerinin 1. sınıflarında öğrenim gören 213'ü kız, 96'sı erkek toplam 309 üniversite öğrencisi oluşturmaktadır. Öğrencilerin yaşları 18 ile 32 arasında değişmekte olup, yaş ortalaması 19.9'dur.

Veri Toplama Araçları

Problemleri İnternet Kullanımı Ölçeği (PİKÖ; Ceyhan, Ceyhan ve Gürçan, 2007): PİKÖ, üniversite öğrencilerinin problemleri internet kullanım düzeylerini ölçmek üzere geliştirilmiştir. Ölçek, bireyin kendini ifade etmesine dayalı bir ölçek olup, "tamamen uygun"dan "hiç uygun değil"e kadar değişen aralıkta beşli derecelendirme ile yanıtlanan 33 maddeden oluşmaktadır. Ölçekten alınabilecek puanlar 33 ile 165 arasında değişebilmektedir. Bu çerçevede, ölçekten alınabilecek puanların yüksekliği bireylerin internet kullanımlarının sağlıksızlaştığına, onların yaşamlarını olumsuz bir biçimde etkilediğine ve



internet bağımlılığı gibi bir patolojiye eğilim oluşturabileceğine işaret etmektedir (Ceyhan ve ark., 2007). Ölçeğin Aşırı Kullanım, Sosyal Fayda ve İnternetin Olumsuz Sonuçları olmak üzere üç alt boyutu bulunmaktadır.

Psikolojik İyi-Oluş Ölçeği: Ölçek, Diener ve arkadaşları (2010) tarafından mevcut iyi oluş ölçümlerini tamamlayıcı, sosyo-psikolojik iyi oluşu ölçmek için geliştirilmiştir. Ölçek 8 maddeden oluşmakta olup, ölçeğe verilebilecek yanıtlar 1 (kesinlikle katılıyorum) ile 7 (kesinlikle katılmıyorum) arasında değişmektedir. Ölçeğin Türkçeye uyarlama çalışması Telef (2013) tarafından yapılmıştır. Ölçeğin uyarlama çalışması kapsamında Cronbach Alfa katsayısı .80 olarak bulunmuştur.

Çok Boyutlu Algılanan Sosyal Destek Ölçeği (ÇBASDÖ): Ölçek Zimet ve arkadaşları (1988) tarafından bireylerin aile, arkadaş ve yaşamlarındaki özel insanlardan aldıkları sosyal desteğin yeterliğine ilişkin algılarını değerlendirmek amacıyla geliştirilmiştir. Toplam 12 madde ve üç alt ölçekten oluşmaktadır. Her bir alt boyut dört maddeyi içermektedir. Ölçeğe verilebilecek yanıtlar 1 (kesinlikle katılıyorum) ile 7 (kesinlikle katılmıyorum) arasında değişmektedir. Ölçek Türkçe'ye Eker, Arkar ve Yıldız (2001) tarafından uyarlanmıştır. Ölçeğin Türkçe formunun Cronbach Alfa katsayıları aile, arkadaş, özel insan ve toplam ölçek puanı için sırasıyla .94, .85, .90 ve .85 olarak bulunmuştur.

İşlem

Araştırmaya ait veriler 2014-2015 öğretim yılının bahar döneminde toplanmıştır. Uygulamalar araştırmacılar tarafından sınıf ortamında gerçekleştirilmiştir. Katılımcıların seçiminde gönüllülük ilkesi gözetilmiştir. Uygulamalar yaklaşık olarak 20 dakika sürmüştür.

Verilerin Analizi

Araştırma kapsamında toplanan verilerin analizinde betimsel istatistikler yanında, Pearson korelasyon analizi ve çoklu regresyon analizi (stepwise) tekniklerinden yararlanılmıştır. Veriler SPSS 15.0 paket programında değerlendirilmiştir.

Bulgular

Katılımcıların araştırma kapsamında uygulanan ölçeklerden almış oldukları puan ortalamaları, standart sapmaları ve puan aralıkları Tablo 1'de sunulmuştur. Üniversite öğrencilerinin Problemlı İnternet Kullanım Ölçeği'nden almış oldukları toplam ölçek puanları 33 ile 165 arasında değişmekte olup, ortalama puanları 125.42'dir. Psikolojik İyi-Oluş Ölçeği'nden aldıkları puanlar 9 ile 56 arasında değişmekte olup ortalama puanları 42.86'dır. Öğrencilerin Algılanan Çok Boyutlu Sosyal Destek



Ölçeği'nden almış oldukları toplam ölçek puanları ise 22 ile 84 arasında değişmekte olup, ortalama puanları 65.46'dır.

Tablo 1. Betimsel İstatistikler

Değişkenler	Ortalama	Ss	Minimum	Maksimum
PİK Toplam	125.42	30.37	33	165
PİK Aşırı Kullanım	19.03	4.50	6	30
PİK Sosyal Fayda	35.58	8.23	10	50
PİK İnternetin Olumsuz Sonuçları	26.45	11.17	17	85
Psikolojik İyi-Oluş	42.86	8.54	9	56
ÇBASDÖ Toplam	65.46	14.15	22	84
ÇBASDÖ Arkadaş	23.09	4.98	4	28
ÇBASDÖ Aile	23.67	4.78	4	28
ÇBASDÖ Özel İnsan	18.91	8.33	4	28

Üniversite öğrencilerinin Problemlı İnternet Kullanım Ölçeği, Psikolojik İyi-Oluş Ölçeği ve Algılanan Sosyal Destek Ölçeği toplam ve alt ölçek puanları arasındaki ilişkiler Pearson korelasyon analizi ile değerlendirilmiş olup sonuçlar Tablo 2'de sunulmuştur.

Tablo 2. PİK Toplam ve Alt Ölçekleri ile Psikolojik İyi-Oluş ve Sosyal Destek Arasındaki İlişkiler

	Psikolojik İyi-Oluş	ÇBASDÖ Toplam	ÇBASDÖ Arkadaş	ÇBASDÖ Aile	ÇBASDÖ Özel İnsan
PİK Toplam	.040	.028	.061	.115*	-.033
PİK Aşırı Kullanım	-.196**	-.127*	-.137*	-.029	-.081
PİK Sosyal Fayda	.043	.031	.047	.107	-.005
PİK İnternetin Olumsuz Sonuçları	-.389**	-.289**	-.330**	-.088	-.113

* $p < .05$, ** $p < .01$



Tablo 2’de görüldüğü üzere üniversite öğrencilerinin problemlı internet kullanımı toplam puanları ile aileden algıladıkları sosyal destek arasında pozitif yönde ve düşük düzeyde anlamlı bir ilişki vardır ($r = .115, p < .05$). Problemlı İnternet Kullanım Ölçeği’nin Aşırı Kullanım alt ölçek puanları ile psikolojik iyi-oluş ($r = -.196, p < .01$), arkadaşlardan algılanan sosyal destek ($r = -.137, p < .05$) ve toplam sosyal destek puanları arasında ($r = -.127, p < .05$) negatif yönde ve düşük düzeyde anlamlı ilişkiler vardır. Benzer şekilde, Problemlı İnternet Kullanım Ölçeği’nin İnternetin Olumsuz Sonuçları alt ölçek puanları ile psikolojik iyi-oluş ($r = -.389, p < .01$), arkadaşlardan algılanan sosyal destek ($r = -.330, p < .01$) ve toplam sosyal destek puanları arasında ($r = -.289, p < .01$) negatif yönde ve orta düzeyde anlamlı ilişkiler vardır. Problemlı İnternet Kullanım Ölçeği’nin Sosyal Fayda alt ölçeği ile psikolojik iyi-oluş ($r = .043, p > .05$). ve sosyal destek toplam ve alt ölçek puanları arasında anlamlı bir ilişkiye rastlanmamıştır ($r = .031, r = .047, r = .107, r = -.005, p > .05$).

Problemlı internet kullanımı ile anlamlı olarak ilişkili olduğu bulunan psikolojik iyi-oluş ve algılanan sosyal destek alt ölçek ve toplam ölçek puanlarının, problemlı internet kullanımının anlamlı birer yordayıcı olup olmadıklarını değerlendirmek amacıyla iki ayrı regresyon analizi yapılmıştır. İlk olarak, Problemlı İnternet Kullanım Ölçeği’nin Aşırı Kullanım alt ölçeğinin bağımlı değişken, psikolojik iyi-oluş ve algılanan arkadaş sosyal desteği ve algılanan toplam sosyal desteğin bağımsız değişken olarak alındığı çoklu (stepwise) regresyon analizi yapılmıştır. Sonuçlar Tablo 3’de sunulmuştur.

Tablo 3. PİK Aşırı Kullanımının Psikolojik İyi-Oluş ve Algılanan Sosyal Destek Tarafından Yordanması

	B	Standart hata	β	t	p
Sabit	23.449	1.289			
Psikolojik İyi-Oluş	-.103	.029	-.196	-3.494	.001*
R=.196 R ² =.038					

* $p < .05$

Tablo 3’de görüldüğü gibi, regresyon analizine dahil edilen bağımsız değişkenlerden yalnızca psikolojik iyi-oluş, internetin aşırı kullanımının anlamlı bir yordayıcısı olarak bulunmuştur ($F(1-307) = 12.207, p < .01$). Psikolojik iyi-oluş, internetin aşırı kullanımına ilişkin varyansın yaklaşık olarak % 4’ünü açıklamaktadır.

Psikolojik iyi-oluş, algılanan arkadaş sosyal desteği ve algılanan toplam sosyal destek puanlarının Problemlı İnternet Kullanım Ölçeği’nin İnternetin Olumsuz Sonuçları alt ölçeğinden alınan puanların anlamlı birer yordayıcısı



olup olmadığını değerlendirmek amacıyla ikinci bir çoklu (stepwise) regresyon analizi yapılmıştır. Sonuçlar Tablo 4’de sunulmuştur.

Tablo 4. PİK İnternetin Olumsuz Sonuçlarının Psikolojik İyi-Oluş ve Algılanan Sosyal Destek Tarafından Yordanması

	B	Standart Hata	β	t	p
Sabit	51.893	3.256			
Psikolojik İyi-Oluş	-.389	.081	-.298	-4.810	.000***
ÇBASDÖ Arkadaş	-.379	.139	-.169	-2.729	.007**
R=.414 R ² =.172					

** $p < .01$, *** $p < .001$

Tablo 4’de görüldüğü gibi, regresyon analizi sonuçları psikolojik iyi-oluş ve arkadaştan algılanan sosyal desteğin internetin olumsuz sonuçlarının anlamlı birer yordayıcıları olduğunu ortaya koymuştur ($F(2-306) = 31.708$, $p < .001$). Psikolojik iyi-oluş ve arkadaştan alınan sosyal destek birlikte internetin olumsuz sonuçlarına ilişkin varyansın yaklaşık olarak % 17’sini açıklamaktadır.

Tartışma

Bu çalışmanın amacı üniversite öğrencilerinin problemleri internet kullanımlarının, psikolojik iyi-oluş ve algıladıkları sosyal destek ile olan ilişkisini değerlendirmektir. Araştırma kapsamında yapılan korelasyon analizi sonuçları, problemleri internet kullanımının aşırı kullanımı alt ölçeği ve internetin olumsuz sonuçları alt ölçeği ile psikolojik iyi-oluş, arkadaştan alınan sosyal destek ve algılanan toplam sosyal destek arasında negatif yönde ve anlamlı ilişkiler olduğunu göstermiştir. Diğer bir ifadeyle, psikolojik iyi-oluş düzeyi ile arkadaştan algılanan ve toplam sosyal destek düzeyi düştükçe internetin aşırı kullanımı ve internetin olumsuz sonuçları artmak eğilimindedir. Araştırmadan elde edilen bu sonuçlar problemleri internet kullanımının sosyal destek ile ilişkisini ele alan önceki araştırma bulguları ile paralellik gösterirken (Chen, Li ve Long, 2007; Davis, 2001; Kiran-Esen & Gündoğdu, 2010), aynı zamanda problemleri internet kullanımının psikolojik iyi-oluş ile bağlantılı olduğuna dair araştırma bulgularını da destekler niteliktedir (Caplan, Williams, & Yee, 2009; Çağır & Gürcan, 2010). Benzer şekilde, internet bağımlılığının yaşam doyumu ve sosyal destek ile ilişkisini ele aldığı çalışmalarında Durak-Batıgün ve Kılıç (2011) internet bağımlılığı yüksek olan bireylerin yaşam doyumu ve sosyal destek puan ortalamalarının, internet bağımlılığı düşük olanlara göre daha düşük olduğunu bulmuşlardır.



Araştırma kapsamında problemlı internet kullanımı alt ölçekleri ile ilişkisi bulunan değişkenlerin problem internet kullanımının anlamlı birer yordayıcısı olup olmadıkları incelenmiştir. İnternetin aşırı kullanımının yordayıcılarını incelemek amacıyla yapılan çoklu (stepwise) regresyon analizi sonuçları, psikolojik iyi-oluşun, internetin aşırı kullanımının anlamlı bir yordayıcısı olduğunu göstermiştir. Diğer bir ifadeyle, psikolojik açıdan iyi işlevsellikte bulunamayan, anlamlı bir yaşam sürmediğini düşünen, kendini yeterli algılamayan, geleceğe dair iyimser olmayan katılımcılar, interneti aşırı kullanmak eğilimindedirler. Araştırmadan elde edilen bu sonuç problemlı internet kullanımı ve psikolojik iyi-oluş arasındaki bağlantıları vurgulayan önceki araştırma sonuçlarını destekler niteliktedir (Caplan, Williams, & Yee, 2009; Çağır & Gürcan, 2010). Problemlı internet kullanımına dair bilişsel-davranışçı modele göre, psikolojik sorunlarından dolayı sıkıntı yaşayan bireyler problemlı internet kullanımı eğilimi göstermektedirler (Davis, 2001). Bu görüşü esas alan çalışmalarında Kim, LaRose ve Peng (2009) yalnızlık yaşayan ve yeterli sosyal becerilerden yoksun olan bireylerin problemlı internet kullanma davranışları sergilemek eğiliminde olduklarını bulmuştur.

Araştırma kapsamında internetin olumsuz sonuçlarının yordayıcılarını incelemek amacıyla yapılan regresyon analizine ilişkin elde edilen bulgular, psikolojik iyi-oluş ve arkadaştan alınan sosyal desteğin internetin olumsuz sonuçlarının anlamlı birer yordayıcısı olduğunu göstermiştir. Diğer bir ifadeyle psikolojik açıdan iyi işlevsellikte bulunamayan ve arkadaşlarından yeterince sosyal destek algılamayan katılımcılar internetin olumsuz sonuçlarını daha fazla deneyimlemek eğilimindedirler. Psikolojik iyi-oluş ve arkadaştan algılanan sosyal destek birlikte internetin olumsuz sonuçlarına ilişkin puanlardaki varyansın % 17'sini açıklamaktadır. Araştırmadan elde edilen psikolojik iyi-oluşa ilişkin bulgular, problemlı internet kullanımı ve psikolojik iyi-oluşun birbiriyle bağlantılı olduğunu ileri süren görüşü destekler niteliktedir (Caplan, 2002; Caplan, Williams, & Yee, 2009). Problemlı internet kullanıcıları sosyal yaşamlarında bilişsel, duygusal ve davranışsal zorluklar yaşamak eğilimindedirler. Bunun yanında, internetin negatif duygusal eğilimleri azaltmak amacıyla kullanılabileceği ileri sürülmektedir (Spada, Langston, Nikcevic, and Moneta, 2008). Bu noktada problemlı internet kullanımının psikolojik iyi-oluşu arttırmak amacıyla sergilenen işlevsel olmayan bir başa çıkma biçimi olduğu sonucu çıkarılabilir. Ne yazık ki, bu amaçla sergilenen problemlı internet kullanımı davranışı, kısa süreli bir rahatlama sağlayabilmekle birlikte, akademik görevleri aksatma ve ders notlarında düşüş gibi olumsuz sonuçları beraberinde getirebilmektedir. Kim, LaRose ve Peng (2009) yalnızlık yaşayan ve yeterli sosyal becerilerden yoksun olan bireylerin patolojik internet kullanma davranışlarının sıkıntılarını azaltmak yerine yaşamlarında olumsuz sonuçlara (iş, okul ya da yakın ilişkiler gibi önemli aktivitelere zarar vermek gibi) yol açtığını bulmuştur. Araştırmadan elde edilen algılanan arkadaş sosyal desteğine ilişkin bulgular,



algılanan sosyal destek düzeyindeki azalmanın üniversite öğrencilerinde problemlerini arttırmaya ve sosyal destek sistemlerini geliştirmeye yönelik hizmetlerin onların problemlerini azaltmada etkili olacağını düşündürmektedir. Özellikle üniversiteye yeni başlayan 1. sınıf öğrencilerine yönelik olarak sunulan oryantasyon hizmetlerinin daha etkili olarak düzenlenmesi ve mümkün olduğunca tüm bir yıla yayılmasının bu konuda yapılabilecek çalışmalardan biri olduğu söylenebilir.

Sonuç

Araştırmadan elde edilen bulgular üniversite öğrencilerinin psikolojik iyileşmelerini arttırmaya ve sosyal destek sistemlerini geliştirmeye yönelik hizmetlerin onların problemlerini azaltmada etkili olacağını düşündürmektedir. Özellikle üniversiteye yeni başlayan 1. sınıf öğrencilerine yönelik olarak sunulan oryantasyon hizmetlerinin daha etkili olarak düzenlenmesi ve mümkün olduğunca tüm bir yıla yayılmasının bu konuda yapılabilecek çalışmalardan biri olduğu söylenebilir.

Diğer yandan elde edilen sonuçlar, üniversite öğrencilerine yönelik psikolojik danışmanlık hizmetlerinin işlevsel hale getirilmesine yönelik bir gereksinimi hatırlatmaktadır. Ne yazık ki, pek çok üniversite ve bu üniversitelere bağlı pek çok fakülte öğrencilerine yeterince psikolojik danışmanlık hizmeti sunamamaktadır. Oysa ki, üniversite öğrencileri, aileden ayrılma, yeni bir ortama uyum sağlama, ekonomik zorluklar, romantik ilişkilerle ilgili güçlükler gibi pek çok konu ile ilgili olarak yardıma gereksinim duymaktadır. Öğrencilerin gerçek yaşamlarında bulamadıkları desteği ve yaşadıkları yalnızlığı, internet kullanımı ile sanal ortamda gidermeye çalışmaları ise internetin patolojik kullanımını beraberinde getirebilmektedir.

Diğer yandan psikolojik-iyi oluşun problemlerini yordama gücünün zayıf olduğu görülmektedir. Daha büyük örneklem ve Eğitim Fakültesi dışında farklı fakültelerde öğrenim gören üniversite öğrencileri ile yapılacak ileriki çalışmaların psikolojik-iyi oluş ve problemlerini yordama gücünü arttırmaya yönelik katkı sağlayacağı düşünülmektedir.

Kaynakça

- Akın, A. & İskender, M. (2011). Internet Addiction and Depression, Anxiety and Stress. *International Online Journal of Educational Sciences*, 3(1), 138-148.
- Caplan, S. E. (2002). Problematic internet use and psychosocial well-being: Development of a theory-based cognitive-behavioral measurement instrument. *Computers in Human Behavior*, 18(5), 553-575.
- Caplan, S. E. (2003). Preference for Online Social Interaction: A Theory of Problematic Internet Use. *Communication Research*, 30(6), 625-648.



- Caplan, S. E. (2005). A Social Skill Account of Problematic Internet Use. *Journal of Communication, 55*, 721-736.
- Caplan, S., Williams, D., & Yee, N. (2009). Problematic Internet use and psychosocial well-being among MMO players. *Computers in Human Behavior, 25*(6), 1312-1319.
- Ceyhan, A. A. (2011). İnternet Kullanma Temel Nedenlerine Göre Üniversite Öğrencilerinin Problemlı İnternet Kullanımı ve Algıladıkları İletişim Beceri Düzeyleri. *Kuram ve Uygulamada Eğitim Bilimleri, 11*(1), 59-77.
- Ceyhan, E., Ceyhan, A.A. & Gürcan, A., (2007). Problemlı İnternet Kullanımı Ölçeği'nin geçerlik ve güvenilirlik çalışmaları. *Kuram ve Uygulamada Eğitim Bilimleri, 7*(1), 387-416.
- Chak, K., and Leung, L. (2004). Shyness and locus of control as predictors of Internet addiction and Internet use. *CyberPsychology & Behavior, 7*(5), 559-570.
- Chen, X., Li, F. H., & Long, L. L. (2007). Prospective study on the relationship between social support and internet addiction. *Chinese Mental Health Journal, 21*(4), 240-243.
- Christakis, D. A., Moreno, M. M., Jelenchick, L., Myaing, M. T., & Zhou, C. (2011). Problematic internet usage in US college students: a pilot study. *BMC Medicine, 9*:77.
- Çağır, G. & Gürcan, U. (2010). Lise ve üniversite öğrencilerinin problemlı internet kullanım düzeyleri ile algılanan iyilik halleri ve yalnızlık düzeyleri arasındaki ilişki. *Balıkesir Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi, 13*(24), 70-85.
- Davis, R. A. (2001). A cognitive-behavioral model of pathological internet use. *Computers in Human Behavior, 17* (2), 187-195.
- Denizci, Ö. M. (2009). Bilişim toplumu bağlamında internet olgusu ve sosyopsikolojik etkileri. *Marmara İletişim Dergisi, 15*, 47-63.
- Diener, E., Wirtz, D., Tov, W., Kim-Prieto, C., Choi, D., Oishi, S., & Biswas-Diener, R. (2010). New well-being measures: Short scales to assess flourishing and positive and negative feelings. *Social Indicators Research, 97*, 143-156.
- Durak-Batgün, A. & Hasta, D. (2010). İnternet bağımlılığı: Yalnızlık ve kişilerarası ilişki tarzları açısından bir değerlendirme. *Anadolu Psikiyatri Dergisi, 11*, 213-219.



- Durak-Batgün, A. & Kılıç, N. (2011). İnternet Bağımlılığı ile Kişilik Özellikleri, Sosyal Destek, Psikolojik Belirtiler ve Bazı Sosyo-Demografik Değişkenler Arasındaki İlişkiler. *Türk Psikoloji Dergisi*, 26(67), 1-10.
- Eker, D. Arkar, H. Yıldız, H. (2001). Çok Boyutlu Algılanan Sosyal Destek Ölçeği'nin Gözden Geçirilmiş Formunun Faktör Yapısı, Geçerlik ve Güvenirliği, *Türk Psikiyatri Dergisi*, 12(1), 17-25.
- Kıran-Esen, B. & Gündoğdu, M. (2010). The Relationship between Internet Addiction, Peer Pressure and Perceived Social Support among Adolescents. *The International Journal of Educational Researchers*, 2(1), 29-36.
- Kim, J., LaRose, R. & Peng, W. (2009). Loneliness as the cause and the effect of problematic internet use: The relationship between internet use and psychological well-being. *Cyber Psychology and Behavior*, 12, 4, 451-455.
- Kim, K., Ryu, E., Chon, M.Y., Yeun, E.J., Choi, S.Y., Seo, J.S. & Nam, B.W. (2006). Internet addiction in Korean adolescents and its relation to depression and suicidal ideation: A questionnaire survey. *International Journal of Nursing Studies* 43, 185-192.
- Mitchell, K. J., Sabina, C., Finkelhor, D., & Wells, M. (2009). Index of Problematic Online Experiences: Item Characteristics and Correlation with Negative Symptomatology. *Cyber Psychology & Behavior*, 12.
- Morahan-Martin, J. & Schumacher, P. (2003). Loneliness and social uses of the Internet. *Computers in Human Behavior*, 19, 659-671.
- Oktan, V. (2015). Üniversite öğrencilerinde problemlı internet kullanımı, yalnızlık ve algılanan sosyal destek. *Kastamonu Eğitim Dergisi*, 23(1), 281-292.
- Öztürk, Ö., Odabaşoğlu, G., Eraslan, D., Genç, Y. & Kalyoncu, A. (2007). İnternet bağımlılığı: Kliniği ve tedavisi. *Bağımlılık Dergisi*, 8, 36-41.
- Rotsztein, B. (2003). *Problem Internet use and locus of control among college students: Preliminary findings*. Poster presented at The 35th Annual Conference of the New England Educational Research Organization Portsmouth, New Hampshire.
- Spada, M. M., Langston, B., Nikcevic, A. V., & Moneta, G. B. (2008). The role of metacognitions in problematic internet use. *Computers in Human Behavior*, 24, 2325-2335.
- Telef, B. B. (2013). Psikolojik İyi Oluş Ölçeği: Türkçeye Uyarlama, Geçerlik ve Güvenirlik Çalışması. *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 28(3), 374-384.



Üneri, Ö. Ş. & Tanıdır, C. (2011). Bir Grup Lise Öğrencisinde İnternet Bağımlılığı Değerlendirmesi: Kesitsel Bir Çalışma. *Düşünen Adam Psikiyatri ve Nörolojik Bilimler Dergisi*, 24, 265-272.

Young, K. S. (1998). Internet addiction: The emergence of a new clinical disorder. *Cyber Psychology and Behavior*, 1(3), 237-244.

Zimet, G.D., Dahlem, N.W., Zimet, S.G. & et all. (1988). The Multidimensional Scale of Perceived Social Support. *Journal of Personality Assessment*, 55, 610-17.

