

# ÜN VERS TE Ö RENC LER NDE YALNIZLIK VE PS KOLOJ K Y OLU L K S NDE PROBLEML İ NTERNET KULLANIMININ ARACI ROLÜ<sup>1</sup>

## THE MEDIATOR ROLE OF PROBLEMATIC INTERNET USE IN THE RELATIONSH P BETWEEN UN VERS TY STUDENTS' LONELINESS AND PSYCHOLOGICAL WELL-BEING

Merve ÇET N DA LI<sup>2</sup>

Bülent GÜNDÜZ<sup>3</sup>

Ba vuru Tarihi: 03.10.2017 Yay,na Kabul Tarihi: 02.12.2017 DOI:10.21764/maeuefd.341554

**Özet:** Bu ara t,rmada, üniversite ö rencilerinin yaln,zl,k ve psikolojik iyi olu düzeyleri aras,ndaki ili kide probleml i internet kullan,m,n,n arac, rolünü incelemek amaçlanm, t,r. Ara t,rman,n örneklemini 488 lisans ö rencisi olu turmu tur. Ara t,rmada veri toplama arac, olarak öUCLA Yaln,zl,k Ölçe iö, öPsikolojik yi Olma Ölçekleriö ile öProbleml i nternet Kullan,m Ölçe iö kullan,lm, t,r.. Verilerin analizinde öPearson Korelasyon Analiziö, arac,l,k etkisini belirlemek amac,yla "çoklu regresyon yöntemi" ve arac,l,k etkisinin anlaml,l, n, incelemek için "sobel testi" kullan,lm, t,r.Ara t,rmada yaln,zl,k ile probleml i internet kulan,m, aras,nda pozitif yönlü; yaln,zl,k ile psikolojik iyi olu aras,nda negatif yönlü anlaml, ili ki oldu u gözlenmi tir. Ayr,ca probleml i internet kullan,m, ile psikolojik iyi olu aras,nda negatif yönlü anlaml, bir ili ki mevcuttur. Ara t,rmadan elde edilen bir di er bulgu ise; yaln,zl,k ve psikolojik iyi olu aras,ndaki ili kide probleml i internet kullan,m,n,n k,smi arac,l,k rolüne sahip oldu u bulgusudur.

**Abstract:** The aim of this study was to examine the mediator role of problematic internet use in the relationship between university students' loneliness and psychological well-being. The sample of the study consisted of a total of 488 undergraduate students. The data collected through öUCLA Loneliness Scaleö and öScales of Psychological Well Beingö and öProblematic Internet Use Scaleö. In the Analysis of the data, Pearson Correlation Analysis were conducted. Multiple regression analysis and sobel test were applied to examine the mediator role of problematic internet use. The results of the study showed a significant positive correlation between loneliness and problematic internet use and a significant negative correlation between loneliness and psychological well being. Also there was a significant negative correlation between problematic internet use and psychological well being. According to findings of the research, the problematic internet use has a partial mediating role between loneliness and psychological well-being.

Anahtar Kelimeler: *Probleml i nternet Kullan,m,, Psikolojik yi Olu , Yaln,zl,k*

Key Words: *Problematic Internet Use, Psychological Well Being, Loneliness*

### G R

nternete ula ,m kolayl, , ve internetin yo un olarak kullan,m, bireylerin hayat,nda bir tak,m kolayl,klar sa lamas,n,n yan, s,ra a ,r, ve kontrolsüz kullan,m, da baz, olumsuz etkilerin ortaya ç,kmas,na sebep olmu tur. Literatür incelendi inde internetin a ,r, kullan,m, ve

1. Bu çal, ma Mersin Üniversitesi E İtim Bilimleri Enstitüsünde birinci yazar taraf,ndan haz,rlanan tezin bir bölümüdür.

2 Psikolojik Dan, man, Tarsus Nam,k Kemal İkokulu, [ilkmer89@gmail.com](mailto:ilkmer89@gmail.com); orcid no: 0000-0001-5317-1901

3 Doç. Dr. Mersin Üniversitesi PDR Anabilim Dal., [gunduz@mersin.edu.tr](mailto:gunduz@mersin.edu.tr); orcid no:0000-0002-8451-8161

olu turdu u problemlerin etkilerini vurgulamak için problemlili internet kullan,m, kavram,n,n yer ald , , birçok ara t,rmaya rastlanm, t,r. Bu kavramla birlikte ayn, zamanda problemlili davran, lar,n internet ile ili kili oldu unu betimlemek için internet ba ,ml,l, ,, patolojik internet kullan,m,, internet ba ,ml,l, , bozuklu u gibi farklı kavramlarla ifade edildi i ve zaman zaman bu kavramlar,n birbirinin yerine kullan,ld, , görülmektedir (Cicio lu, 2014).

Sa l,kl, internet kullan,m,; istedi i hedefe ula mak isteyen bireyin, herhangi bir biçimde ve herhangi bir rahats,zl,k duymadan birey için uygun zamanda interneti kullanmas,d, (Davis, 2001). Bunun tersi olan sa l,ks,z internet kullan,m, ise, internet kullan,m,n,n bireyin önce kendi ve daha sonra çevresinin ya am,nda psikolojik, sosyal ve bili sel alanlarda güçlükler olu turmas,d,r. Ba ka bir ifadeyle, sorun, internetin ebeveynlerin, akranlar,n, kom ular,n ve akrabalar,n k,sacas, var olan sosyal çevrenin yerini almas,d,r. Türkiye statistik Kurumu Hanehalk, Bili im Teknolojileri Ara t,rmas, Raporu (2016), internet ve bilgisayar kullan,m s,kl, ,n,n en fazla oldu u ya aral, ,n,n 16-24 oldu unu belirtmektedir. Dolay,s,yla ilgili ya aral, ,ndaki bireyler problemlili internet kullan,m, için bir risk grubu olarak kabul edilebilir. Bu ya aral, ,ndaki ö renim gören bireylerin önemli bir k,sm, üniversite ö rencisi popülasyonunu olu turmaktad,rlar.

Gelece e haz,rılanma yolunda önemli bir dönüm noktas,ndan geçerek üniversite hayat,na ba layan bireylerin büyük ço unlu u ilk defa ailelerinin yan,ndan uzakla makt, ve kendi ayaklar,n,n üzerinde durmaya çabalamaktad,rlar. Bu onlar için zor bir sürecin ba lang,c,d,r (Yalç,n, 2010). Bu dönemdeki üniversite ö rencileri sosyal ihtiyaçlar,n, kar ,lamak için hem kendi cinsiyle hem de kar , cinsle anlaml, yak,n ili kiler geli tirmeye çal, ,r. Psikososyal yakla ,m çerçevesinde bu dönemde ba ar,lmaz, gereken yak,n ili kiler geli tirme geli im görevinin yerine getirilememesi durumunda, soyutlanman,n, yaln,z kalman,n ya anaca , beklenir (Gündüz, 2017). Bu ba lamda üniversite y,llar,ndaki de i im ve geli im birçok duyguyu da beraberinde getirir. Yeni bir çevre ve uyum sürecinin yaratt, , umut ve heyecan,n yan, s,ra yaln,zl,k da hissedilebilir.

Alan yaz,ndaki birçok çal, ma, problemlili internet kullan,m, ve yaln,zl,k aras,nda anlaml, bir ili ki oldu una i aret etmektedir (Ceyhan & Ceyhan, 2008; Oktan, 2015; Whang, Lee & Chang, 2003). Yaln,z bireyler de i en toplumsal etkile im kal,plar,ndan dolayı, sanal ortam,n yaln,zl,kla ili kili olumsuz ruh halini hafifletmesi ve sanal ortamda arkada bulma ihtimalinin yüksek olmas, sebebiyle internet kullan,m,na yönelebilirler. Bireylerin sanal ortamda etkile ime yönelmelerinin nedenleri aras,nda kimliklerinin gizli kalmas,, etkile imlerinin zaman,n, ve süresini kontrol edebilmeleri ve yüz yüze ileti imde ya ad,klar, sosyal kayg,n,n

Sanal ortamda azalması, gibi etkenler sayılabilir (Morahan Martin & Schumacher, 2003). Morahan Martin ve Schumacher (2003), internet kullanımına ilişkin iki hipotezden söz etmektedirler; bunlardan ilki internet kullanımı yalnızca bir sebep olur. Bu hipoteze göre internet kullanıcıları gerçek dünyadan izole eder ve onlar, aidiyet duygusundan ve gerçek yaşamlarından mahrum bırakılır. Bu hipoteze göre yalnızca bir sebep, internet kullanımının yan ürünüdür. Sanal ortamdaki etkiler gerçek yaşamdakilerle karşılaştırıldığında daha yüzeyseldir. İkinci hipotez ise; yalnızca bireylerin sanal ortamdaki sosyal ağlara katılımı, sebebiyle interneti çok yoğun kullanmaları ve internete bağımlı hale geldikleri yönündedir (Buçal, madde ikinci hipotezi esas alınmıştır).

Yalnızca, "sosyal etkilerin olmamasından veya yetersizlikten kaynaklanan, bireyleri memnun etmeyen, psikolojik bir durum" olarak tanımlanır (Ceyhan, 2005). McWhirter (1990), yalnızca bir deneyim olduğunu belirtmiş ve yalnızca sonuçları bireylerin duygusal, fiziksel ve ruhsal iyi olmalarına zarar verici nitelikte olduğunu ifade etmiştir (Akt.; Çeçen & Cenkseven, 2007). Nitekim Duru (2008) yalnızca yaşamı, insanın psikolojik anlamda mutluluğunu ve iyilik halini etkileyebileceğini ifade etmektedir.

İyilik hali kavramı, çoklukla kişinin fiziki olarak, zihin ve ruh durumu bakımından bütün yönleriyle iyiyapabilme durumunun ilettilmesinin hedeflendiği hayat tarzı, ekinde tanımlanmaktadır. Başka bir anlatımla, iyi olma durumu insan yaşamıyla birlikte varlığını sürdüren de iyime ve geli meye açk bir süreç ekinde tanımlanmaktadır (Doğan, 2004). Psikolojik iyi olma kişinin yaşam hedeflerini, var olan potansiyeline ilişkin farkındalık ve çevresindeki bireylerle olan etkilerinin niteliğini kapsamaktadır (Ryff & Keyes, 1995). Başka bir ifadeyle; kişinin benliğine ilişkin olumlu algılaması, diğer bireylerle güvenli ve olumlu etkiler kurması, kişisel ihtiyaç ve istekleri doğrultusunda çevreyi düzenleyebilmeyi, özerk ve bağımsız hareket edebilmeyi, yaşamla ilişkin bir anlam ve amaca sahip olmayı, var olan kapasitesinin farkında olması ve bu kapasitesini geli timeyi içerir (Keyes, Shmotkin & Ryff, 2002).

Eğitim çevresinin de iyimesi ve ailelerinden uzakta yeni bir ortama girmiş olmaları, gibi etkenler nedeniyle hassas bir süreç içerisinde olan üniversite öğrencilerinin problemleri internet kullanım potansiyellerinin fazla olması, öğrencilerin günlük yaşam aktivitelerini etkileyebileceği gibi psikolojik iyi olmalarına da etkileyebilmektedir (Chen & Persson, 2002). Literatürde internetin ve online iletişimin toplumsal uyum ve psikolojik iyi olma üzerinde olumlu ya da olumsuz etkileri olup olmadığına ilişkin araştırmalar (Caplan, 2003; Kraut ve diğeri, 1998; Valkenburg & Peter, 2007) mevcuttur. Sezer (2013), bireylerin internet kullanım

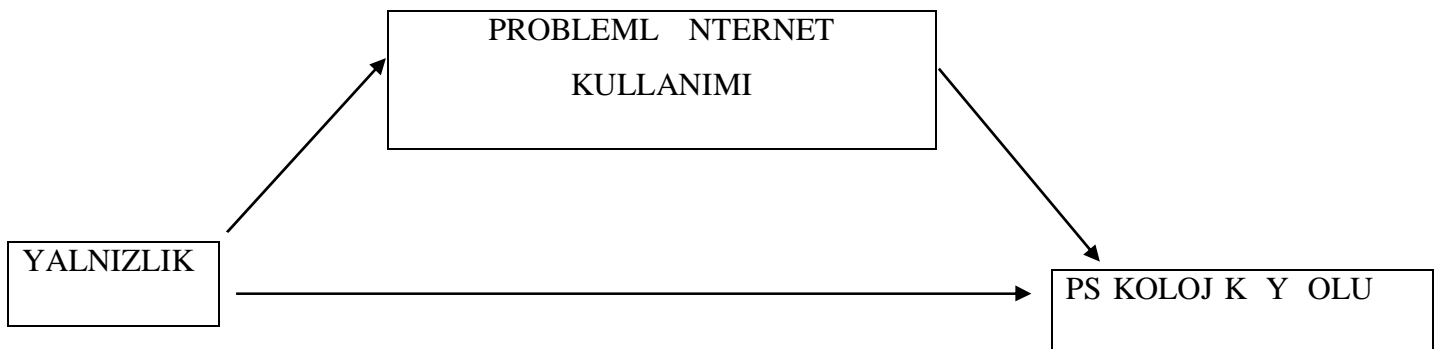
süresinin artmasıyla psikolojik iyi olma halinin bu durumdan olumsuz etkilendiğini ifade etmektedir.

Alanyazında problemli internet kullanımı düzeyi, yalnızlık ve psikolojik iyi olma düzeyleri arasındaki ilişkilerin incelendiği araştırmalar mevcut olmakla birlikte psikolojik iyi olma ile yalnızlık ilişkisinde problemli internet kullanımı aracılı rolünün araştırılması, çalışmalarla rastlanılmamıştır. Yalnızlık yaşayan bireyler, yalnızlıklarında sanal ortamda giderme ihtiyacı duyabilir ve bu ihtiyacı karşılamak adına internet kullanıcıları haline gelebilir. Problemli internet kullanımı yalnızca bireylerin daha da yalnızlaşmasına ve bu durum onların psikolojik iyi olma düzeylerinde bir düşüme sebep olabilir. Bireylerin problemli internet kullanımı düzeyleri arttıkça, yalnızlıklarında artacak ve psikolojik iyi olma düzeylerinin azalacağı düşünülmektedir. Bu çerçevede araştırmanın amacı, psikolojik iyi olma ve yalnızlık arasındaki ilişkide problemli internet kullanımı aracılı rolünü incelemektir.

## YÖNTEM

### Araştırma Modeli

Bu araştırma, üniversite öğrencilerinin yalnızlık, problemli internet kullanımı ve psikolojik iyi olma düzeyleri arasındaki ilişkileri belirlemek amacıyla yapılan ilişkisel tarama modelinde bir çalışmadır. İki ya da daha fazla değişkenin aralarında birlikte değişim varlığını veya derecesini belirlemeyi amaçlayan araştırma modelleridir (Karasar, 2005). Bu araştırmanın değişkenlerini yalnızlık, problemli internet kullanımı ve psikolojik iyi olma olmaktadır. Problemli internet kullanımı yalnızlık ile psikolojik iyi olma arasındaki aracılı ilişkisini göstermek amacıyla aşağıdaki model geliştirilmiştir.



ekil.1. Araştırma Modeli

Arac,l,k etkisini belirlemek için modelde üç farklı ili ki öngörülmektedir. Bunlardan birincisi yalnız,k ile problemlili internet kullan,m, aras,ndaki ili ki; ikincisi problemlili internet kullan,m, ile psikolojik iyi olu aras,ndaki ili ki; üçüncüsü ise, yalnız,k ile psikolojik iyi olu aras,ndaki ili kidir.

### **Çal, ma Grubu**

Ara t,rman,n evrenini 2016-2017 y,l,nda Mersin Üniversitesinde e itim ve ö retimlerine devam eden 268ö (%54,9) k,z ve 220ösi (%45,1) erkek olmak üzere toplam 488 lisans ö rencisi olu turmu tur. Çal, ma grubunun ya lar, 17-30 aras,nda de i mekte olup ya ortalamas, 21.22 (SS=1,87) olarak bulunmu tur. Çal, ma grubunun, 136ö, (%27,9) birinci s,n,f, 113öi (%23,2) ikinci s,n,f, 96ö, (%19,7) üçüncü s,n,f ve 143öi (%29,3) dördüncü s,n,f ö rencisidir.

### **Veri Toplama Araçlar,**

**Ki isel bilgi formu.** Ara t,rmaya kat,lan ö rencilerin ya , cinsiyet ve s,n,f düzeyine ili kin bilgiler çal, ma grubunun özelliklerinin belirlenmesi aç,s,ndan haz,rlanan Ki isel Bilgi Formu ile elde edilmi tir.

**Problemlili internet kullan,m, Ölçe i (P KO).** Problemlili nternet Kullan,m Ölçe i, üniversite ö rencilerinin problemlili internet kullan,m düzeylerini belirlemek üzere, Ceyhan, Ceyhan ve Gürcan (2007) taraf,ndan ki inin kendi ifadesine dayal, boyutsal bir ölçek olarak geli tirilmi tir. Ölçek, 33 maddeden olu an 5öi likert tipi bir ölçektir. Ölçekten al,nabilecek en dü ük puan 33, en yüksek puan 165ödir. Ölçekten al,nabilecek puanlar,n yükselmesi bireylerin internet kullan,m,lar,n,n sa l,ks,zla t, ,na, onlar,n ya amlar,n, olumsuz bir biçimde etkiledi ine ve internet ba ,ml,l, , gibi bir patolojiye e ilim olu turabilece ine i aret etmektedir. Ölçe in Cronbach Alfa katsay,s,. 94, test tekrar test güvenirlilik katsay,s,. 81 ve iki parça aras,ndaki korelasyon. 83 olarak bulunmu tur (Ceyhan ve di ., 2007). Mevcut çal, mada ölçe in Cronbach Alfa katsay,s,. 95 olarak bulunmu olup; ölçe in alt boyutlara göre Cronbach Alfa de erleri s,ras,yla, internetin olumsuz sonuçlar, için. 94; sosyal fayda için. 87; a ,r, kullan,m için. 72 olarak hesaplanm, t,r.

**UCLA Yalnız,k Ölçe i.** Demir (1989) taraf,ndan Türkçeye uyarlamas, yap,lan UCLA Yalnız,k Ölçe i 20 maddeden olu maktad,r. Bu 20 maddenin 10 tanesi ters, 10 tanesi ise dü z yönde kodlanm, t,r. Dörtlü likert tipi bir ölçek olan UCLA'dan, al,nabilecek en dü ük puan 20, en yüksek puan 80ödir. Ölçekten al,nan toplam puan bireye ili kin genel yalnız,k puan,n,

ifade eder. Ölçekten alınan puan yükseldikçe kişinin ya da , yalnızlık düzeyi de artmaktadır. Ölçeğe ilişkin Demir'in (1989) yaptığı , geçerlik ve güvenirlik çalışmaları, sonucunda Cronbach alfa katsayısı .96, test tekrar test güvenirlik katsayısı .94 olarak bulunmuştur. Mevcut çalışma ise ölçeğin Cronbach Alpha iç tutarlılık katsayısı .89 olarak hesaplanmıştır.

**Psikolojik İyi Olma Ölçeği.** Bireylerin psikolojik iyi olma düzeylerini belirlemek amacıyla geliştirilen Psikolojik İyi Olma Ölçeklerinin (Ryff, 1989) Türkçeye uyarlama çalışması, Cenkseven (2004) tarafından yapılmıştır. Psikolojik İyi Olma Ölçekleri, diğerleriyle olumlu ilişkiler, otonomi, çevresel hâkimiyet, bireysel gelişim, yaşam amacı ve kendini kabul boyutlarından oluşmaktadır. Psikolojik İyi Olma Ölçeği 84 maddeden oluşmaktadır. Ölçek 6'dan 100'e kadar likert biçimindedir. Ölçekten alınabilecek en düşük puan 84, en yüksek puan ise 504'dür. Ölçekten alınan puanlar arttıkça kişinin psikolojik iyi olma düzeyi de artmaktadır.

Ölçeğe ilişkin geçerlik ve güvenirlik analizi sonucunda Cenkseven (2004), ölçeğin iç tutarlılık katsayıları, sırasıyla diğerleriyle olumlu ilişkiler için .83, otonomi için .78, çevresel hakimiyet için .77, bireysel gelişim için .74, yaşam amacı için .76, kendini kabul için ise .79 olarak hesaplanmıştır. Ölçeğin toplam iç tutarlılık katsayısı ise .93 olarak belirlenmiştir. Mevcut çalışmada ise ölçeğin Cronbach Alpha katsayısı .94'dür. Ölçeğin alt boyutlara göre Cronbach Alfa değerleri sırasıyla: diğerleriyle olumlu ilişkiler .84; otonomi .66; bireysel gelişim .77; çevresel hakimiyet .76; yaşam amacı .71; kendini kabul .77'dir.

### **Verilerin Analizi**

Araştırmanın veri analizinde SPSS 23 paket programı kullanılmıştır. Değişkenler arasındaki ilişkiler Pearson Korelasyon Analizi ile incelenmiştir. Bu araştırmada öncelikle Yapısal Etkilik Modellemesi analizi denenmiştir ancak sayıtlar karışılmadan, bundan problemli internet kullanılmayan araç, rolünü test etmek için, Baron ve Kenny'nin (1986) varsayımları, sırasıyla izlenerek bir dizi araç, değişken analizi yapılmıştır. Bu bağlamda çoklu regresyon analizi yapılmış ve aracılık etkisinin anlamlı olduğunu test etmek amacıyla Sobel Testi kullanılmıştır.

## **BULGULAR**

Bu araştırmada değişkenler yordayan, yordanan ve aracılık değişkeni olarak gruplandırılmıştır. Bu kapsamda araştırmanın yordayan değişkeni yalnızlık, yordanan değişkeni psikolojik iyi olma ve aracılık değişkeni ise problemli internet kullanımıdır. Bulgular verilirken psikolojik iyi olma değişkeninin toplam puan ve alt boyut puanlarına ilişkin sonuçlar ayrı ayrı verilmiştir.

Yaln,zl,k ve psikolojik iyi olu aras,ndaki ili kide problemlı internet kullan,m,n,n arac, rolü incelenmeden önce de i kenler aras,ndaki ili kiler Pearson Korelasyon analizi ile incelenmi ve analiz sonuçlar, Tablo 1øde verilmi tir.

Tablo 1.

*De i kenler Aras,ndaki Korelasyonlar*

	Yaln,zl,k	Problemlı İnternet Kullan,m,	Psikolojik İy Olu
YAL	1		
P K	.36**	1	
P O	-.65**	-.56**	1

YAL: Yaln,zl,k; P K: Problemlı İnternet Kullan,m,; P O: Psikolojik İy Olu

Tablo 1øde görüldü ü gibi yaln,zl,k ile psikolojik iyi olu toplam puan, aras,nda yüksek düzeyde, negatif yönlü ve anlaml, bir ili ki ( $r = .65, p < .001$ ) vard,r. Elde edilen sonuçlara göre, yaln,zl,kla problemlı internet kullan,m, aras,nda pozitif yönlü ve anlaml, bir ili ki ( $r = .36, p < .001$ ) bulunmaktadır. Ba ka bir deyi le yaln,zl,k düzeyi artt,kça problemlı internet kullan,m, da artmaktadır. Ayr,ca tabloda problemlı internet kullan,m, ve psikolojik iyi olu toplam puan, aras,nda negatif yönlü ve anlaml, bir ili ki ( $r = -.56, p < .001$ ) oldu u görülmektedir. Di er bir ifadeyle problemlı internet kullan,m, artt,kça psikolojik iyi olu düzeyi azalmaktadır.

Yaln,zl,k ve psikolojik iyi olu toplam puan, ili kisinde problemlı internet kullan,m,n,n arac,l,k etkisini incelemek amac,yla verilere çoklu regresyon analizi uygulanm, ve sonuçlar Tablo 2øde gösterilmi tir.

Tablo 2.

*Yaln,zl,k ile Psikolojik İy Olu İli kisinde Problemlı İnternet Kullan,m,n,n Arac,l,k Rolüne İli kin Bulgular*

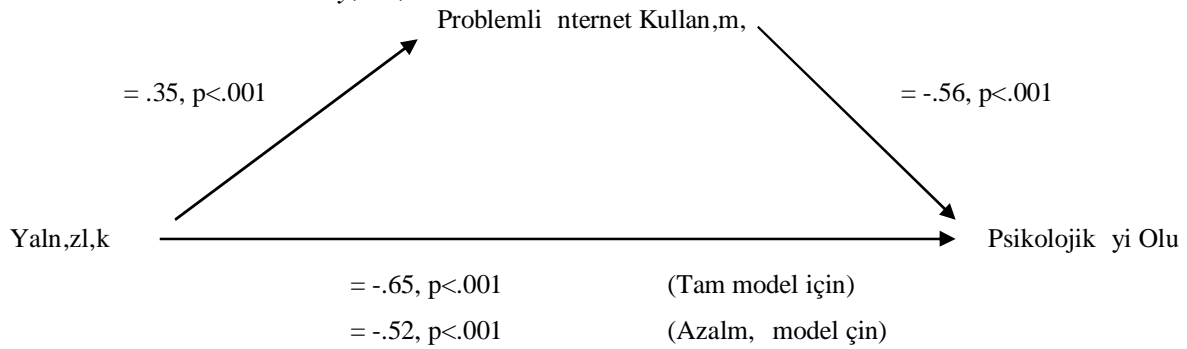
De i kenler	R	R2	Beta	t	P	
1.Model: YAL óP O	.652	.425	-.652**	-18.943	.000	
2.Model: P K óP O	.563	.317	-.563	-15.008	.000	
3.Model: YAL-P K	.358	.128	.358	8.641	.000	
4. Model: P K+YAL -P O						
	P K		-.378	-11.566	.000	
	YAL	.741	.549	-.516	-15.811	.000

P K: Problemlı İnternet Kullan,m,; YAL: Yaln,zl,k; P O: Psikolojik İy Olu Z=2.407, p<.001

Yalnızlık ve psikolojik iyi olu toplam puan, ili kisinde problemlili internet kullan,m,n,n arac,l,k etkisini incelemek amac,yla Baron ve Kenny'nin (1986) arac,l,k rolünü test etmeye yönelik ortaya koymu oldu u varsay,mlar, kullan,lm, t,r. Buna göre, birinci a amada yalnızlık, n psikolojik iyi olu u negatif yönde anlaml, bir biçimde yordad, , görülmü tür ( $\beta = -.652, p < .001$ ). İkinci a amada, problemlili internet kullan,m,n,n psikolojik iyi olu u negatif yönde anlaml, bir biçimde yordad, ,n, ortaya koymu tür ( $\beta = -.563, p < .001$ ). Üçüncü a amada, yalnızlık, n problemlili internet kullan,m,n,n, anlaml, ve olumlu olarak yordad, ,n, göstermi tir ( $\beta = .358, p < .001$ ). Son olarak yapılan dördüncü regresyon analizinde, yalnızlık ve problemlili internet kullan,m, analize birlikte dahil edilmi tir. Analiz sonucuna göre, problemlili internet kullan,m, ve yalnızlık modele girdi inde, yalnızlık, n psikolojik iyi olu üzerindeki etkisinin ( $\beta = -.652$ den,  $\beta = -.516$ ya) dü tü ü görülmü tür. Başka bir deyi le, problemlili internet kullan,m,n,n yalnızlık ile psikolojik iyi olu aras,ndaki ili kide k,smi arac,l,k rolü üstlendi i söylenebilir. Sobel testi analizi sonuçlar,nda da problemlili internet kullan,m,n,n yalnızlık ile psikolojik iyi olu aras,ndaki ili kide k,smi arac,l,k rolü üstlendi i görülmektedir ( $Z = 2.407, p < .001$ ). De ikenlerin birbiriyle ili kisi ve beta katsay,lar, ekil 2de verilmi tir.

ekil 2.

*Yalnızlık, n Psikolojik İyi Olu Düzeyini Yordamas,nda Problemlili İnternet Kullan,m,n,n Arac, Rolüne İlişkin Beta Katsay,lar,*



## TARTI MA

Bu çal,man,n temel amac, yalnızlık ve psikolojik iyi olu ili kisinde problemlili internet kullan,m,n,n arac,l,k rolünü incelemektir. Bu amaç do rultusunda yalnızlık ve psikolojik iyi



olu arasında, ilikilde problemlil internet kullanımları, aracın rolünü belirlemeye yönelik analizler, regresyon analizi yapılmıştır.

Araştırma bulgularında yalnızca problemlil internet kullanımı ile psikolojik iyi olma toplam puanı arasında pozitif yönlü ve anlamlı bir ilişki ( $r = .36, p < .001$ ) bulunmuştur. Ayrıca psikolojik iyi olma toplam puanı ile problemlil internet kullanımı arasında negatif yönlü ve anlamlı bir ilişki ( $r = -.65, p < .001$ ) ve psikolojik iyi olma toplam puanı ile problemlil internet kullanımı arasında negatif yönlü ve anlamlı bir ilişki ( $r = -.56, p < .001$ ) olduğu görülmektedir. Araştırmada ele alınan üç değişken, yordanan (psikolojik iyi olma), yordayan (yalnızca) ve aracın (problemlil internet kullanımı) birbirleriyle ilişkileridir.

Yapılan analizlerde üniversite öğrencilerinin yalnızca düzeyi arttıkça problemlil internet kullanımı arttı ve psikolojik iyi olma düzeylerinin düştüğü görülmektedir. Yalnızca puanları ile psikolojik iyi olma toplam puanına etkisi, problemlil internet kullanımı puanları ile psikolojik iyi olma toplam puanı arasında anlamlı bir ilişki göstermiştir. Başka bir deyişle problemlil internet kullanımı, yalnızca ve psikolojik iyi olma arasında ilikilde kısmi aracın rolü üstlenmiştir. Yani, yalnızca değişkeninin psikolojik iyi olma üzerine etkisi problemlil internet kullanımı, başlı olarak kısmi değişkeni göstermektedir.

Literatürde problemlil internet kullanımı ile psikolojik iyi olma ilişkisinde aracın etkisinin incelendiği çalışmalar rastlanılmamıştır. Diğer taraftan bu üç değişkenin birlikte ele alındığında, araştırma bulgularıyla paralellik gösteren iki araştırmada (Çağır & Gürkan, 2010; Meral & Bahar 2016) problemlil internet kullanımı ile yalnızca arasında pozitif; psikolojik iyi olma ile problemlil internet kullanımı arasında negatif yönlü anlamlı ilişki bulunmuştur. Bir başka deyişle her iki araştırmada da yalnızca düzeyi arttıkça problemlil internet kullanımı artmakta, problemlil internet kullanımı arttıkça psikolojik iyi olma düşmektedir denilebilir.

İlgili literatürde araştırmaların bulgularıyla paralellik gösteren ve yalnızca düzeyi arttıkça problemlil internet kullanımı arttı, sonucunu destekleyen çalışmalar bulunmakla birlikte (Ayarolu, 2002; Balçık & Gülnar 2009; Çağır, 2010; Durualp & Çiçekolu, 2013; Erdoğan, 2008; Özgür, Demiralay & Demiralay, 2014; Kurtaran, 2008; Seçim, Alpar & Algür, 2014; Seepersad, 2001), yalnızca problemlil internet kullanımı arasında anlamlı bir ilişki olmadığı, sonucuna elde eden araştırmalar da (Eldelekliolu, 2008; Eldelekliolu & Vural Batık, 2013) mevcuttur.

Problemlil internet kullanımı ile bireyin aile (Park, Kang & Kim, 2014; Ridders, Lawrence ve diğeri, 2016; Tunalıolu, 2013; Weinstein & Lejoyeux, 2010) ve akran ilişkilerini (Durualp & Çiçekolu, 2013; Zorbaz, 2013) inceleyen araştırmalarda zayıf ve ılımlı olmayan aile ve akran ilişkilerinin varlığı, bireyleri problemlil internet kullanımı, yöneltilmiş sonucu elde edilmiştir. Araştırmadan elde edilen bulguya göre yalnızca ve problemlil internet

kullan,m,ndaki art, a ba l, olarak di erleriyle olumlu ili kilerin azalmas, söz konusudur. Ba ka bir deyi le, di erleriyle olumlu ili kiler kuramayan üniversite ö rencilerinin problemlı internet kullan,m, ve yaln,zl,k düzeyleri artmaktadır, denilebilir. Zay,f ki ileraras, ili kilerin (Ebeling Witte ve di ., 2007; Milani, Osualdella & Di Blasio, 2009), ileti im becerilerinde eksiklik ya da zay,fl, n (Büyükfiliz, 2016; Önay, 2014) bireylerde problemlı internet kullan,m,n, artt,rd, , yönünde ara t,rma bulgular, söz konusu sonuç ile paralellik göstermektedir.

Ara t,rman,n bir di er bulgusu, problemlı internet kullan,m, ile psikolojik iyi olu aras,nda negatif yönlü ve anlaml, bir ili ki oldu u eklindedir. İgili literatürde ara t,rman,n bulgular,yla paralellik gösteren ve problemlı internet kullan,m, artt,kça psikolojik iyi olu düzeyinin dü tü ü sonucunu destekleyen çal, malar bulunmakla birlikte (Bernal Ruiz, Rosa Alcázar ve di ., 2017; Xu, Zhang, Liu, Wan & Sun, 2011; Y,lmaz, 2013); problemlı internet kullan,m,n,n psikolojik iyi olu üzerinde etkisinin olmad, n, bildiren ara t,rmalar da (Jackson, Barbatsis ve di ., 2004) bulunmaktadır. Di er taraftan, ara t,rma bulgular,ndan farklı olarak internet kullan,m,n psikolojik iyi olu üzerinde olumlu etkisinin oldu unu rapor eden ara t,rmalar (Chen & Persson, 2002; Kraut, Kiesler ve di ., 2002) mevcuttur.

Ara t,rmadan elde edilen sonuçlarda, yaln,zl,k puanlar,n,n psikolojik iyi olu toplam puan,na etkisi, problemlı internet kullan,m, puanlar,n,n analize dahil olmas,yla anlaml, bir dü ü göstermi tir. Ba ka bir deyi le problemlı internet kullan,m, yaln,zl,k ve psikolojik iyi olu aras,ndaki ili kide k,smi arac,l,k rolü üstlenmi tir. Yaln,zl,k düzeyinin artmas,yla birey yaln,zl, ,yla ba a ç,kmak amac,yla interneti uzun süreli ve kontrolsüz kullanma yoluna gidebilir. Uzun süreli ve kontrolsüz kullan,m orta ve uzun vadede ki iyi var olan sosyal çevresinden daha da uzakla mas,na, psikolojik iyi olu unun bundan olumsuz etkilenmesine sebep olabilir. Uz Ba , Soysal ve Aysanç (2016) göre, psikolojik aç,dan iyi i levsellikte bulunamayan, anlaml, bir ya am sürmedi ini dü ünen, kendini yeterli alg,lamayan, gelece e dair iyimser olmayan kat,l,mc,lar, interneti a ,r, kullanmak e ilimindedirler ve problemlı internet kullan,m, psikolojik iyi olu u artt,rmak amac,yla sergilenen i levsel olmayan bir ba a ç,kma biçimidir.

## SONUÇ ve ÖNER LER

Ara t,rmada yaln,zl,kla problemlı internet kullan,m, aras,nda pozitif yönlü ve anlaml, bir ili ki, yaln,zl,k ile psikolojik iyi olu toplam puan, aras,nda yüksek düzeyde, negatif yönlü ve anlaml, bir ili ki) ve problemlı internet kullan,m, ve psikolojik iyi olu toplam puan, aras,nda

negatif yönlü ve anlamlı, bir ilişki olduğu sonucu elde edilmiştir. Yapılan analizlerde üniversite öğrencilerinin yalnızlık düzeyi arttıkça problemlili internet kullanımı arttı, ve psikolojik iyi olma düzeylerinin düştüğü görülmektedir. Yalnızlık puanları, psikolojik iyi olma toplam puanına etkisi, problemlili internet kullanımı puanları, analize dahil olmasıyla anlamlı, bir ilişki göstermiştir. Başka bir deyişle problemlili internet kullanımı, yalnızlık ve psikolojik iyi olma arasındaki ilişkide kısmi aracılık rolü üstlenmiştir. Yani, yalnızlık değişkeninin psikolojik iyi olma üzerine etkisi problemlili internet kullanımına bağlı olarak kısmi değişim göstermektedir.

Üniversite öğrencilerinin yeni geldiği üniversite ortamına uyum sağlamada karşılaştıkları sorunlar, ailelerinden uzaklaşma yaratmış olduğu bazı olumsuzluklar, ve sosyal çevresinden (arkadaş, komşu vb.) ayrılan meydana getirmiş olduğu yalnızlık, gidermek amacıyla interneti daha yoğun kullandıkları, söylenebilir. Artan yalnızlık düzeyleri psikolojik iyi olmaları da dümesine sebebiyet verebilir. Yeni sosyal çevrede yer alan bireylerle sağlıklı, güvene dayalı ilişkiler kuramaması, onları yalnızlık duygusunu yoğun bir şekilde yaşamasına sebep olabilir. Çünkü ya da, bu yalnızlık duygusuyla baş edebilmek için internet kullanımına yönelebilir ve kendisine daha az yakın ve daha az güvene dayalı, bir ilişki seçme yoluna giderek sanal ortamda yalnızlık, sosyal hesaplar aracılığıyla gidermek isteyebilir. Sosyal ilişkilerdeki yetersizlik ve olumsuz sosyal davranışlarının psikolojik iyi olma düzeyinin de dümesine sebep olabilir.

Araştırmadan elde edilen bu sonuçlara dayanarak uygulamalara ve konuya ilişkin ileride yapılacak araştırmalara yönelik öneriler sunulabilir.

1. Bu çalışmada yalnızlık ve psikolojik iyi olma arasındaki ilişkide problemlili internet kullanımı aracılık etkisi incelenmiştir. Bundan sonraki çalışmalarda internetin hangi amaçla kullanıldığı, aracılık etkisi incelenebilir.
2. Araştırmanın çalışması grubunu üniversite öğrencileri oluşturmaktadır. İnternet kullanımı yaygın, göz önünde bulundurulduğunda farklı yaş grubundaki (çocuk, ergen, orta yetişkin ve yaşlı) bireyler karşılaştırmalı olarak incelenebilir.
3. Benzer bir çalışmada psikolojik belirtileri olan grupları dahil edilmesi eklenebilir.
4. Araştırmadan elde edilen sonuçlar doğrultusunda üniversite öğrencilerinin psikolojik iyi olmaları arttırılması, yalnızlık düzeylerinin azaltılması ve

problemlı internet kullan,m,n,n engelenemesi amac,yla, üniversiteye ilk defa gelen öğrencilerin uyum programlarında sosyal kulüplerin tanıtım, ve sosyal faaliyetlerle ilgili geniş bir bilgilendirilme yapılabilir.

5. Üniversite öğrencilerine yönelik iletişim ve sosyal becerilerini artırıcı eğitimler, konferanslar verilebilir. İletim becerilerini artırıcı odaklı grup rehberliği çalışmalarları yapılabilir.
6. Problemlı internet kullan,m,n,n kişilerarası ilişkilerde olumsuz etkileri konusunda seminerler düzenlenebilir.
7. İnternetin etkin ve verimli kullanılması için eğitimler düzenlenebilir.
8. Üniversite yaşamına uyum sağlayamayan yalnızlık düzeyi yüksek ve problemlı internet kullanımı gösteren öğrencilerin belirlenerek üniversitelerin psikolojik danışmanlık ve rehberlik merkezlerine yönlendirilmeleri sağlanabilir.

#### KAYNAKLAR

- Ayaro lu, N. S. (2002). *The relationship between internet use and loneliness of university students*. Yayınlanmam, Yüksek Lisans Tezi. Orta Doğu Teknik Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Balcı, S., & Gülnar, B. (2009). Üniversite öğrencileri arasında internet bağımlılığı ve internet bağımlıların profili. *Selçuk Üniversitesi İletim Fakültesi Akademik Dergisi*, 6(1), 5-22.
- Baron, R. M., & Kenny, D. A. (1986). The moderator-mediator variable distinction in social psychological research: Conceptual, strategic and statistical considerations. *Journal of Personality and Social Psychology*, 51, 1173-1182.
- Bernal Ruiz, C., Rosa-Alcázar, A.I., GonzálezCalatayud, V. & Rosa Alcázar, E. (2017). Is there a relationship between problematic Internet use and responses of social anxiety, obsessive-compulsive and psychological well-being among adolescents? *Anales de Psicología*, 33(2), 269-276 . <http://dx.doi.org/10.6018/analesps.33.2.265831>
- Büyükfiliz, B. (2016). *18-25 yaş arasında genç yetişkinlerde problemlı internet kullanımı ve iletişim becerileri arasındaki ilişki*. Yayınlanmam, Yüksek Lisans Tezi. Üsküdar Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Caplan, S.E. (2003). Preference for online social interaction: a theory of problematic internet use and psychosocial well being. *Communication Research*, 30, 625-648.
- Cenkseven, F. (2004). *Üniversite öğrencilerinde öznel ve psikolojik iyi olmanın yordamcıları incelenmesi*. Yayınlanmam, Doktora Tezi. Çukurova Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Adana.

- Ceyhan, S. (2005). *Kayseri Nuh Naci Yazgan Sa lık Oca ı , bölgesinde ya ayan 65 ya ve üstü bireylerin yalnızlık düzeylerinin incelenmesi*. Yay,nlanmam, Yüksek Lisans Tezi. Erciyes Üniversitesi Sa lık Bilimleri Enstitüsü, Kayseri.
- Ceyhan, E., Ceyhan, A.A., & Gürcan, A. (2007). The validity and reability of the Problematic Internet Use Scale. *Educational Sciences: Theory & Practice*, 7(1), 387-416.
- Ceyhan, A., & Ceyhan, E. (2008). Loneliness, depression, and computer self-efficacy as predictors of problematic internet use. *CyberPsychology and Behavior*, 11(6), 699-701.
- Chen, Y., & Persson, A. (2002). Internet use among young and older adults: relation to psychological well- being. *Educational Gerontology*, 28(9), 731-744.
- Cicio lu, M. (2014). *Ö rencilerin problemlı internet kullan,m, ve siber zorbalık davran larına ili kin görü leri*. Yay,nlanmam, Yüksek Lisans Tezi. Abant İzzet Baysal Üniversitesi E İtim Bilimleri Enstitüsü, Bolu.
- Ça ır, G. (2010). *Lise ve üniversite ö rencilerinin problemlı internet kullan,m düzeyleri ile algılanan esenlik halleri ve yalnızlık düzeyleri arasındaki ili ki*. Yay,nlanmam, Yüksek Lisans Tezi. Balıkesir Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Balıkesir.
- Ça ır, G., & Gürkan, U. (2010). Lise ve üniversite ö rencilerinin problemlı internet kullanım düzeyleri ile algılanan iyilik halleri ve yalnızlık düzeyleri arasındaki ili ki. *Balıkesir University Journal of Social Sciences Institute* . 13(24), 70-85.
- Çeçen, A.R., & Cenkseven, F. (2007). Üniversite ö rencilerinde yalnızlık yordayıcısı olarak psikolojik iyi olma. *Çukurova Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 16(2), 109-118.
- Davis, R.A. (2001). A cognitive-behavioral model of pathological Internet use. *Computers in Human Behavior*, 17, 187-195.
- Demir, A. (1989). UCLA Yalnızlık ölçe inin geçerlik ve güvenilirli i. [Validity and reliability of the UCLA loneliness scale]. *Türk Psikoloji Dergisi [Turkish Journal of Psychology]*, 7, 14-18.
- Duru, E. (2008). Yalnızlık , yordamada sosyal destek ve sosyal ba ımlılık rolü. *Türk Psikoloji Dergisi*, 23(61), 15-24.
- Durualp, E., & Çiçekolu, P. (2013). Yeti tirme yurdunda kalan ergenlerin yalnızlık düzeylerinin internet ba ımlılık , ve çe itli de i kenler açısından incelenmesi. *Dokuz Eylül Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 15(1), 29-46.
- Do an, T. (2004). *Üniversite ö rencilerinin iyilik halinin incelenmesi*. Yay,nlanmam, Doktora Tezi. Hacettepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Ebeling Witte, S., Frank, M.L., & Lester, D. (2007). Shyness, internet use, and personality. *CyberPsychology & Behavior*, 10(5), 713-716. doi:10.1089/cpb.2007.9964.

- Eldeleklio lu, J. (2008). Gender, romantic relationships, ,nternet use, perceived social support and social skills as the predictors of loneliness. *Eurasian Journal of Educational Research*, 33,127-140.
- Eldeleklio lu, J., & Vural Bat,k, M. (2013). Akademik ba ar,, internette kal,nan süre, yaln,zl,k ve utangaçl, ,n internet ba ,ml,l, , üzerindeki yorday,c, etkileri. *Hacettepe Üniversitesi E itim Fakültesi Dergisi*, 28(1), 141-152.
- Erdo an, Y. (2008). Exploring the relationships among ,nternet usage, ,nternet attitudes and loneliness of turkish adolescents. *Cyberpsychology ournal of Psychosocial Research on Cyberspace*,2(2),article 4. Retrieved from <https://cyberpsychology.eu/article/view/4216/3258>.
- Gündüz, B. (2017). Ki ilik geli imi. Bülent Gündüz ve Burhan Çapri. (Ed.). *E itim Psikolojisi içinde* (s. 101-120). Adana: Karahan
- Jackson, L.A., Barbatsis, G., von Eye, A., Biocca, F., Fitzgerald, H.E., & Zhao, Y. (2004). The impact of internet use on the other side of the digital divide. *Communications of the ACM*, 47(7), 43-47.
- Karasar, N., (2005). Bilimsel ara t,rma yöntemi. Ankara: Nobel Yay,n Da ,t,m.
- Keyes, C.L., Shmotkin, D., & Ryff, C. D. (2002). Optimizing well-being: The empirical encounter of two traditions. *Journal of Personality And Social Psychology*, 82(6), 1007-1023.
- Kraut, R., Kiesler, S., Boneva, B., Cummings, J., Helgeson, V., & Crawford, A. (2002). Internet paradox revisited. *Journal of Social Issues*, 58(1), 49-74.
- Kraut, R., Patterson, M., Lundmark V., Kiesler, S., Mukopadhyay, T., & Scherlis, W. (1998). Internet paradox: a social technology that reduces social involvement and psychological well-being? *American Psychologist*, 53(9), 101761031.
- Kurtaran, G. T. (2008). ,nternet ba ,ml,l, ,n, yordayan de i kenlerin incelenmesi. Yay,nlanmam, Yüksek Lisans Tezi. Mersin Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Mersin.
- Meral, D., & Bahar, H.H. (2016). Ortaö retim ö rencilerinde problemlı internet kullan,m,n,n yaln,zl,k ve psikolojik iyi olu ile ili kisinin incelenmesi. *Erzincan Üniversitesi E itim Fakültesi Dergisi*, 18(2), 1117-1134. doi: 10.17556/jef.58322.
- Milani, L., Osualdella, D., & Di Blasio, P. (2009). Quality of interpersonal relationships and problematic internet use in adolescence. *CyberPsychology & Behavior*, 12(6), 681-684. doi:10.1089/cpb.2009.0071 .
- Morahan Martin, J., & Schumacher, P. (2003). Loneliness and social uses of the Internet. *Computers and Human Behavior*, 19(6), 659-671.
- Oktan, V. (2015). Üniversite ö rencilerinde problemlı internet kullan,m,, yaln,zl,k ve alg,lanan sosyal destek. *Kastamonu E itim Dergisi*, 23(1), 281-292.

- Önay, N. (2014). *Ergenlerde internet bağımlılığı, yordamları, olarak ana baba tutumları, ileti im becerisi ve yalnızlık algıları*. Yayınlanmamış, Yüksek Lisans Tezi. İstanbul Arel Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Özgür, H., Demiralay, T., & Demiralay, . (2014). Exploratory of problematic internet use and loneliness among distance education students. *Turkish Online Journal of Distance Education*, 15(2), 75-90.
- Park, S., Kang, M., & Kim, E. (2014). Social relationship on problematic Internet use (PIU) among adolescents in South Korea: A moderated mediation model of self-esteem and self-control. *Computers in Human Behavior*, 38, 349-357.
- Rikkers, W., Lawrence, D., Hofekast, J., & Zubrick, S.R. (2016). Internet use and electronic gaming by children and adolescents with emotional and behavioural problems in Australia: results from the second Child and Adolescent Survey of Mental Health and Wellbeing. *BMC Public Health*, 16, 399. doi: [10.1186/s12889-016-3058-1](https://doi.org/10.1186/s12889-016-3058-1)
- Ryff, C.D. (1989). Beyond ponce de leon and life satisfaction: New directions in quest of successful aging. *International Journal of Behavioral Development*, 12, 35-55.
- Ryff, C.D., & Keyes, C.L.M. (1995). The structure of psychological well-being revisited. *Journal Of Personality And Social Psychology*, 69(4), 719-727.
- Seçim, Y.Ö., Alpar, Ö., & Algür, S. (2014). Üniversite öğrencilerinde yalnızlık: Akdeniz üniversitesinde yapılan ampirik bir araştırma. *Elektronik Sosyal Bilimler Dergisi*, 13(48), 200-215.
- Seepersad, S.S. (2001). *Analysis of the relationship between loneliness, coping strategies and the internet*. Unpublished Master thesis. University of Illinois, Urbana-Champaign.
- Sezer, F. (2013). Psikolojik iyi olma durumunu etkileyen faktörler. *E-Journal of New World Sciences Academy*, 8(4), 489-504.
- Tunalıoğlu, Z. (2013). *Problemlili internet kullanımı: Türkiye’de bir çalışma*. Yayınlanmamış, Yüksek Lisans Tezi. Boaziçi Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Türkiye İstatistik Kurumu. Hanehalk, bilişim teknolojileri kullanımı araştırması. Ankara. 15 Aralık 2016 tarihinde <http://www.tuik.gov.tr/PreHaberBultenleri.do?id=21779> adresinden erişildi.
- Uzbağcı, A., Özsoysal, F.S., & Aysan, F. (2016). Üniversite öğrencilerinde problemlili internet kullanımı, psikolojik iyi olma ve sosyal destek ilişkisi. *İnsan Ve Toplum Bilimleri Araştırmaları Dergisi*, 5(4), 1035-1046.
- Valkenburg, P.M., & Peter, J. (2007). Online communication and adolescent well-being: testing the stimulation versus the displacement hypothesis. *Journal of Computer-Mediated Communication*, 12, 1169-1182.
- Weinstein, A., & Lejoux, M. (2010). Internet Addiction or Excessive Internet Use. *The American Journal of Drug and Alcohol Abuse*, 36, 277-283. doi: [10.3109/00952990.2010.491880](https://doi.org/10.3109/00952990.2010.491880)

Whang, L.S-M., Lee, S., & Chang, G. (2003). Internet over-usersø psychological profiles: A behavior sampling analysis on ,nternet addiction. *Cyber Psychology&Behav,or*, 6(2), 143-150.

Xu,Q., Zhang, Y., Liu, Y., Wan, Y. & Sun, Y. (2011). Internet usage and teensø psychological well-being in China. 6 Haziran 2017 tarihinde [http://www.cma.zju.edu.cn/neuromanagementlab/upload/day\\_130425/20130425152024.pdf](http://www.cma.zju.edu.cn/neuromanagementlab/upload/day_130425/20130425152024.pdf). adresinden eri ldi.

Yalç,n, B.S. (2010). *Üniversite ö rencilerinin duygular,n, ifade edebilmelerinin aleksitimi ve psikolojik ihtiyaçlar,na göre incelenmesi*. Yay,nlanmam, Doktora Tezi. Selçuk Üniversitesi E İtim Bilimleri Enstitüsü, Konya.

Y,lmaz, M.F. (2013). *Üniversite ö rencilerinin psikolojik iyi olu lar,n,n problemlı internet kullan,m, ve baz, demografik de i kenler aç,s,ndan incelenmesi*. Yay,nlanmam, Yüksek Lisans Tezi. Anadolu Üniversitesi E İtim Bilimleri Enstitüsü, Eski ehir.

Zorbaz, O. (2013). *Lise ö rencilerinin problemlı internet kullan,m,n,n sosyal kayg, ve akran ili kileri aç,s,ndan incelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi. Hacettepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara

### EXTENDED ABSTRACT

The ease of access to the internet and the intensive use of the internet have not only provided some facilitations in the lives of the people but also caused some negative effects due to excessive and uncontrolled use. When the literature is examined, there is many research on problematic Internet usage to emphasize the effects of internet overuse and problems. Overuse of the Internet has affects both the academic and individual development of the individual and causes them to have problems related to health, communication and time management and makes them dependent. In particular, high school and college students choosing the internet instead of establishing social relations with their same-sex or opposite sex counterparts can prevent them from developing their social skills.

Lack of emotional and social networking can lead to physical and psychological distress in young people with responsibility for developing close relationships. For this reason, university students are trying to cope with their loneliness in different ways. One of the most important of these ways in our time is virtual networks. Loneliness is associated with the use of the Internet. Lonely individuals tend to use the internet because virtual environments alleviate the negative mood associated with loneliness due to the changing patterns of social interaction and because of the possibility of finding a friend in a virtual environment. Lonely individuals participate in social networking in the virtual environment with the desire for intimacy, friendship and the desire to be a part of a group. This leads to an increase in internet



usage of the individual and even to other Internet-related problems in their lives. For these individuals, communication in the virtual environment takes the place of daily life communication. It is considered that the university students who are in a sensitive period in terms of social and developmental issues have a problematic Internet usage potential which can affect students' daily life activities as well as their psychological wellbeing. It is thought that the psychological wellbeing of the individuals will be affected negatively by the increase of internet usage duration.

While there are studies examining the relationship between problematic internet use level, loneliness and psychological wellbeing variables in the field, there have been no studies investigating the role of problematic internet use in relation to psychological wellbeing and loneliness. Individuals experiencing loneliness may need to resolve their loneliness in a virtual environment, and Internet use may become problematic in order to meet this need. Problematic use of the internet can only lead to the isolation of the individuals and this may lead to a decrease in their psychological wellbeing. It is thought that as the level of problematic Internet usage of the individuals increases, the loneliness will increase and the psychological wellbeing levels will decrease. The purpose of the research in this framework is to examine the mediating role of problematic Internet use in relation to psychological wellbeing and loneliness.

## **Method**

### **Research Model**

This research is a study in the relational screening model to determine the relationship between university students' loneliness, problematic internet use and psychological wellbeing. Loneliness, problematic internet use and psychological wellbeing are the variables of this research.

### **Research Group**

A total of 488 undergraduate students, 268 female students and 220 male students, who continued their education and training at Mersin University in 2016-2017, formed the universe of the research. The age of the study group ranged from 17 to 30 years and the mean age was 21.22 (SD = 1.87). Of the working group, 136 are first grade, 113 are second grade, 96 are third grade and 143 are fourth grade students.

## **Data Collection Tools**

Personal Information Form was used for demographic variables such as age, gender, class level, perceived success level of students participating in the research; Problematic Internet Usage Scale to determine problematic internet usage levels; UCLA Loneliness Scale and Psychological WellBeing Scales were used to determine levels of loneliness and psychological wellbeing. SPSS 23 package program was used for data analysis of the research. Relations between variables were examined by Pearson Correlation Analysis. In this research, a series of instrumental variable analyzes were conducted by following the assumptions of Baron and Kenny (1986), respectively, in order to test the structural role of the problematic internet use since the structural equality modeling analysis was tried but the numbers were not met. Multiple regression analysis was used in this context and the Sobel Test was used to test the significance of the mediation effect.

## **Findings**

There was a significant positive correlation between loneliness and problematic internet use ( $r = .36, p < .001$ ) and loneliness and psychological wellbeing total score ( $r = -.65, p < .001$ ), and a negative and significant relationship between problematic internet use and total score of psychological wellbeing ( $r = -.56, p < .001$ ). The three variables discussed in the study are predicted (psychological wellbeing), predictive (loneliness), and mediating (problematic internet use). As the level of loneliness of university students increases, the use of problematic internet increases and psychological wellbeing levels decrease. The effect of loneliness scores on total scores of psychological wellbeing showed a significant decrease with the inclusion of problematic internet use scores. In other words, the use of problematic internet has assumed a partial mediating role between loneliness and psychological wellbeing. That is, the effect of the loneliness variable on the psychological wellbeing shows a partial change due to the problematic internet use.

## **DISCUSSION, CONCLUSION AND RECOMMENDATIONS**

In the results obtained from the study, the effect of loneliness scores on the total score of psychological well-being showed a significant decrease with the inclusion of problem internet usage scores. In other words, the use of problematic internet has assumed a partial mediating role between loneliness and psychological wellbeing. With the increasing level of loneliness, the individual may go on to use the internet for a long time and in an uncontrolled manner in order to cope with loneliness. Long-term and uncontrolled use may cause psychological

wellbeing to be adversely affected in the middle and long term to push the individual further away from the existing social environment.

Generally, university students who are away from their families can not have healthy, trust-based relationships with the individuals in the new social environment, which can lead them to experience intense loneliness. In order to cope with this feeling of loneliness, the person may go to the use of the internet and go to the way of choosing a relationship based on less and less trust, and may want to relieve his loneliness through social accounts in the virtual environment. However, university students' incline towards virtual environments to alleviate their loneliness can prevent them from creating warm, satisfying and secure relationships with the individuals around them by increasing their problematic internet use. From this it can be deduced that loneliness leads people to use the internet and causes an increase in the level of problematic internet usage, and that as the use of problematic internet increases, the person becomes more lonely instead of establishing positive relationships and communication. The inadequacy of social relations and negative social behavior may cause the psychological wellbeing of the person to decrease.

Based on these results obtained from the research, it is possible to include promotion of social clubs and broad information about social activities in the orientation program given to the students who come to the university for the first time. Training and conferences to increase communication and social skills for university students can be given. Studies can be made to contribute to the individual autonomy and environmental dominance of university students during the period or give them project assignments. It is possible to determine the students who can not adapt to college life, who have high level of loneliness and have problematic internet use and can be directed to psychological counseling and guidance centers of universities.