



# COVID-19 PANDEMİ SÜRECİNDE ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNİN YAŞAM BECERİLERİNİN PROBLEMATİK İNTERNET KULLANIMINI YORDAMASI

## ARAŞTIRMA MAKALESİ

**Saliha GÜN<sup>1</sup>, S. Barbaros YALÇIN<sup>2</sup>**

<sup>1</sup> Psikolojik Danışman, Millî Eğitim Bakanlığı, saliihagun@gmail.com, ORCID: 0000-0003-3830-3210

<sup>2</sup> Doç. Dr. Necmettin Erbakan Üniversitesi, Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık ABD, Konya, Türkiye, barbarosyalcin@erbakan.edu.tr, ORCID: 0000-0001-8818-8252

**Geliş Tarihi:** 28/06/2021 **Kabul Tarihi:** 26/07/2021

**Öz:** Bu çalışmada üniversite öğrencilerinin yaşam becerileri ile problematik internet kullanımları arasındaki yordayıcı ilişkilerin incelenmesi amaçlanmıştır. Nicel bir çalışma olan bu çalışmada ilişkisel tarama modeli kullanılmıştır. Araştırmaya 440 kız (%62,7) ve 262 erkek (%37,3) olmak üzere Konya ilindeki 702 üniversite öğrencisi katılmıştır. Araştırmada verileri toplamak amacıyla Young İnternet Bağımlılığı Testi Kısa Formu, Yaşam Becerileri Ölçeği ve araştırmacı tarafından hazırlanan Kişisel Bilgi Formu kullanılmıştır. Araştırma verilerinin analizinde SPSS 25.0 paket programı kullanılmış ve bağımsız gruplar t testi, tek yönlü ANOVA testi, Pearson Momentler Çarpımı Korelasyonu ile çoklu regresyon analizinden yararlanılmıştır. Araştırma sonucunda cinsiyet değişkenine göre üniversite öğrencilerinin problematik internet kullanımı puan ortalamalarında anlamlı fark bulunmamıştır. Hafta içi ve hafta sonu 8 saat ve üzeri internet kullanan üniversite öğrencilerinin problematik internet kullanımı puanları, interneti günlük ortalama 0-2 saat, 2-4 saat, 4-6 saat ve 6-8 saat ve üzeri kullanan üniversite öğrencilerinin puan ortalamalarından anlamlı düzeyde farklılaşmaktadır. İnterneti oyun amaçlı kullanan üniversite öğrencilerinin problematik internet kullanımı puanları sosyal paylaşım, bilgi edinme, eğlenme ve iletişim amaçlı kullanan üniversite öğrencilerinin puan ortalamalarından anlamlı düzeyde farklılaşmaktadır. Uykusu düzensiz üniversite öğrencilerinin, uykusu düzenli öğrencilere göre problematik internet kullanım düzeyleri daha yüksektir. Bunlara ek olarak problematik internet kullanımı ile yaşam becerilerinin tüm alt boyutları arasında negatif yönlü anlamlı ilişki olduğu ve yaşam becerilerinin üniversite öğrencilerinin problematik internet kullanımı düzeyine ilişkin varyansın %5'ini açıkladığı bulunmuştur.

**Anahtar Kelimeler:** Üniversite öğrencileri, yaşam becerileri, problematik internet kullanımı.



## **PREDICTION OF UNIVERSITY STUDENTS' PROBLEMATIC INTERNET USE BY LIFE SKILLS USE IN THE COVID-19 PANDEMIC**

**Abstract:** The aim of this study is to examine the relationship between problematic internet use and life skills levels of university students. Correlational research model was used in this study. The study group of the research is consisted of 702 university students studying in Konya. The Young's Internet Addiction Test Short Form, the Life Skills Scale and the Personal Information Form prepared by the researcher were used in the study by the purpose of collecting data. The SPSS 25.0 package program was used in the analysis of the research data, and it was benefited from independent groups t test, one-way ANOVA test, Product-Moment Correlation Coefficient, and multiple regression analysis test. As a result of the research, no significant difference was found in the problematic internet use mean scores of university students according to the gender variable. Problematic internet use scores of university students who use the internet for 8 hours or more on weekdays and weekends differ significantly from the average scores of university students who use the internet for 0-2 hours, 2-4 hours, 4-6 hours, and 6-8 hours or more per day. Problematic internet use scores of university students who use the internet for games differ significantly from the average scores of university students who use the internet for social sharing, obtaining information, entertainment, and communication. Problematic internet use scores of university students with irregular sleep are higher than those with regular sleep. A significant level of negative correlation was found between problematic internet use mean scores and all sub-dimensions of life skills. It was found that life skills predicted 5% of the variance related to the internet addiction level of university students.

**Keywords:** University students, life skills, problematic internet use.



## Giriş

Koronavirüs (COVID-19) salgını, beraberinde izolasyon ve sosyal mesafe önlemlerini getirerek insanları evde kalmaya zorladığı için dünya çapında bir kilitlenmeye yol açmıştır. Pandemi sürecinde dünya nüfusunun büyük bir kısmı için internet, günlük yaşamın bir parçası hâline gelmiştir (Servidio vd., 2021).

Dünyadaki dijital verileri sunan We Are Social (Biz Sosyaliz) (2020) tarafından açıklanan raporda dünyada 4,54 milyar (%59) internet kullanıcısı olduğu ortaya konmuştur. Aynı raporda Türkiye'deki internet kullanıcısı ise 62,07 milyon (%74) olarak açıklanmıştır. Buna ek olarak Türkiye İstatistik Kurumu (2020) tarafından gerçekleştirilen Hanehalkı Bilişim Teknolojileri Kullanım Araştırması'nda ise 2020 yılının ilk üç ayında Türkiye'deki 16-24 yaş aralığındaki genç bireylerin internet kullanım oranı %91,8 olarak bildirilmiştir. Bu veriler incelendiğinde COVID-19 salgın döneminde Türkiye'deki özellikle genç bireylerde internet kullanımının oldukça yüksek oranlara ulaştığı görülmektedir.

COVID-19 sebebiyle dünyadaki pek çok ülkede okul ve üniversiteler uzaktan eğitime geçiş yapmıştır. Bir yılı aşkın süredir eğitimlerini çevrim içi olarak sürdürmeye çalışan genç bireyler bu süreçte kişisel, akademik ve sosyal yaşam alanlarında çeşitli zorlayıcı olaylar ile karşı karşıya kalabilmektedir (Hoofman ve Secord, 2021). Bu zorlayıcı yaşantılarla başa çıkmak için başvurulan stratejilerde her zaman sağlıklı ve doğru yöntemler tercih edilememektedir (Naseri vd., 2015). Üniversite öğrencileri, yaşamda karşılayamadığı gereksinimleri gidermek amacıyla, COVID-19'a ilişkin korkularına yönelik bir başa çıkma yöntemi veya kaygılardan kaçış yolu olarak kolay erişime sahip oldukları internete sıklıkla başvurmaktadır (Servidio vd., 2021).

COVID-19 hâlâ dünya çapında yayılmakta ve problemlili internet kullanımı dahil olmak üzere bireylerin fiziksel ve zihinsel sağlıkları için bir tehdit oluşturmaktadır (Zhao vd.,2021). Üniversite öğrencilerinin ön plana çıkan toplumsal statü, başarı, yeterlilik, ait olma ve ilgi görme gibi psikolojik ihtiyaçlarının (Girgin-Bayraktar, Bozgeyikli ve Kesici, 2018) internet üzerinden karşılanabilmesiyle gençlerin internet kullanım süreleri özellikle pandemi döneminde artış göstermiştir (Servidio vd., 2021).

Bireylerin yaşam kalitesini çeşitli açılardan yükseltebilen internet teknolojisi, kullanıcılarına sayısız avantaj sunsa da internet kullanımının bilinçli bir biçimde



sürdürülememesiyle problematik internet kullanımı ile karşı karşıya kalınmaktadır (Beyrami, Movahedi ve Movahedi, 2014). Gerçek yaşam yerine sanal yaşamı tercih eden bireylerde internetin problemlili kullanımı, fiziksel ve ruh sağlığını etkileyen pek çok problemle ilişkilendirilmektedir. Ciddi bir sorun olan problematik internet kullanımı, üzerinde önemle durulması gereken bir konudur (Ak vd., 2019).

Alanyazında çeşitli kavramlar ile ifade edilen problematik internet kullanımı, olumsuz sonuçlara rağmen bireyin davranışı sürdürmeye devam etmesi ile yaşama bir tür engel oluşturan internet kullanımı için bir terimdir. Problematik internet kullanımı, nörolojik bozukluklara, psikolojik sıkıntılara ve günlük yaşamda sosyalleşmenin azalmasına neden olabilen internet kullanımı üzerindeki kontrolün kaybıdır (Servidio vd., 2021). Kullanımın planlanandan daha uzun sürmesi, kullanım isteğinin önüne geçilememesi, internetten mahrum kalındığında aşırı sinirlilik hâli ile bireyin mesleki, sosyal ve özel hayatının giderek bozulması internetin problemlili kullanıldığına işaret etmektedir (Saatçioğlu, 2016).

İnternet bireylerin kendilerini çok hızlı bir biçimde iyi hissetmesini sağlayacak pek çok potansiyel sunmaktadır. İnternet bağımlılığında kritik bir rolü olan dopamin, iyi hissetmeyi sağlayan kimyasal olarak bilinmektedir. Birey iyi hissetmesini sağlayan bir şey deneyimlediğinde beyin dopamin salgılar. Daha sonra beynin ödül merkezine sinyal gönderilir ve hipokampus bu iyi hissettiren deneyimi bir anı olarak kaydeder. Yapılan bir aktiviteden ne kadar çok dopamin alınırsa aktivitenin bağımlılık oluşturma ihtimali o kadar artar. Bundan sonraki süreçte ise dopamin salgılanmasını sağlayacak deneyimin tekrar tekrar yapılması gelir. Bu da özellikle genç bireylerde görülen internet bağımlılığı davranış örüntüsünü nörobiyolojik olarak açıklamaktadır (Vercillo, 2020).

Baltacı, Akbulut ve Yılmaz (2021) tarafından COVID-19 salgın döneminde problemlili internet kullanımına ilişkin geliştirilen modelde; pandeminin beraberinde getirdiği karantina ve sosyal izolasyonla birlikte kişilerin internette geçirdikleri sürenin arttığı ve bunun da çeşitli psiko-sosyal sorunların yaşanmasına yol açtığı belirtilmiştir. Boss vd. (2017) internette daha fazla vakit geçiren üniversite öğrencilerinin, internet için daha fazla para harcadıklarını, uyku saatlerinin kısaldığını, aileleri ile yüz yüze etkileşimin ve kişilerarası iletişimin zayıfladığını bildirmiştir. Farklı araştırmalarda





üniversite öğrencilerinde internet bağımlılık düzeyi yükseldikçe depresyon düzeyinin arttığı bulunmuştur (Özdemir, 2016; Şenormancı, 2013; Telkök, 2015).

İnternetin problemleri kullanımı fiziksel aktiviteyi de olumsuz etkilemektedir (Yaraşır, 2018). İnternet düşkünlüğü arttıkça üniversite öğrencilerinin yaşam doyumu ve akademik başarı düzeylerinin azaldığını ortaya koyan çalışmalar mevcuttur (Soydan, 2015; Haroon, 2018). İnternetin aşırı kullanılması disosiyatif belirti ve alkol kullanımı ile de ilişkilendirilmektedir (Canan, 2010). Ayrıca problematik internet kullanımı algılanan stresi pozitif yönde yordamakta ve algılanan sosyal destek düzeyi arttıkça problematik internet kullanımı azalmaktadır (Yalçın ve Kavaklı, 2019).

Üniversite öğrencileri, Türkiye’de problematik internet kullanımı olgusunda risk grubunun başında gelmektedir (Akdağ vd., 2014; Canan, 2010; Yıldırım, 2018). Alanyazında ilgili çalışmalar incelendiğinde gençlerin internet kullanımlarının problemleri olup olmadığının belirlenmesinde; internet kullanım süreleri, kullanım amaçları ve uyku düzeni değişkenlerinin önemli ölçüde ipucu oluşturduğu görülmüştür. COVID-19’la birlikte artan stres faktörleri ve içerisinde buldukları kimlik bulma ve sosyalleşme psikososyal gelişim dönemleri de göz önünde bulundurulduğunda interneti problemleri bir şekilde kullanma eğilimi yüksek üniversite öğrencilerinin riskli davranışları ile bunu etkileyen faktörlerin bilimsel araştırmalarla incelenmesinin eğitsel, kişisel ve mesleki alanlardaki problemlerin önlenmesinde ya da çözümünde önemli bir rol oynayacağı düşünülmektedir.

Teknolojik değişimlerin hızlı olduğu bu çağda gençlerden bu değişimlere ayak uyduracak niteliklere sahip, mevcut içsel ve dışsal kaynaklarını etkili kullanabilen, etkili iletişim kurabilen, sorunları ile başa çıkabilen, yaşama aktif katılım gerçekleştiren bireyler olmaları beklenmektedir (Yayla-Eskici ve Özsevgeç, 2019). Bu nedenlerle yaşam becerileri öğrenmenin, özellikle COVID-19 sürecinde bir risk olgusu olan problematik internet kullanımında koruyucu bir etkisi olduğu düşünülmektedir.

Dünya Sağlık Örgütü (WHO) (1999) tarafından yaşam becerileri, bireylerin günlük yaşam zorlukları ile etkili bir biçimde başa çıkabilmesine katkıda bulunan olumlu ve uyum sağlayıcı yetenekler şeklinde tanımlanmıştır. Özmete (2008), yaşam becerilerini bireyin entelektüel gelişiminde sorumluluklarının üstesinden gelebilmesini sağlayan öğrenmeye dayalı bir davranış şekli olarak ifade ederken Shimamoto ve Ishii



(2006) ise yaşam becerilerini etkili yaşam için gerekli olan öğrenilen herhangi bir davranış ve zihnin iç işleyişi şeklinde tanımlamıştır. Yaşanılan ileri teknoloji çağında yaşamın sürekli artan karmaşıklığı karşısında genç bireylere yaşam becerilerinin öğretilmesi gerekli ve önemlidir.

Birçok farklı yaşam becerileri programı ardından WHO (2003); karar verme ve problem çözme; yaratıcı ve eleştirel düşünme; iletişim ve kişilerarası beceriler; öz farkındalık ve empati; duygularla ve stresle başa çıkmak şeklinde 5 temel yaşam becerisi alanı belirlemiştir.

Bu bilgiler doğrultusunda bu araştırmada üniversite öğrencilerinin yaşam becerileri ve problematik internet kullanımları arasındaki yordayıcı ilişkiler incelenmiştir. Çalışma kapsamında aşağıda yer alan sorulara cevap aranmıştır.

1. Üniversite öğrencilerinin problematik internet kullanım düzeyleri;
  - a. Cinsiyete göre anlamlı düzeyde farklılaşmakta mıdır?
  - b. Hafta içi günlük ortalama internet kullanım süresine göre anlamlı düzeyde farklılaşmakta mıdır?
  - c. Hafta sonu günlük ortalama internet kullanım süresine göre anlamlı düzeyde farklılaşmakta mıdır?
  - d. İnternet kullanım amaçlarına göre anlamlı düzeyde farklılaşmakta mıdır?
  - e. Uyku düzenini etkileme durumuna göre anlamlı düzeyde farklılaşmakta mıdır?
2. Üniversite öğrencilerinde yaşam becerileri problematik internet kullanımını anlamlı düzeyde yordamakta mıdır?

### **Yöntem**

Bu bölümde araştırmanın modeli, çalışma grubu, veri toplama araçları, verilerin analizi ve etik kurul onayına ilişkin açıklamalara yer verilecektir.



### Çalışma Grubu

Araştırmanın çalışma grubunu oluşturan üniversite öğrencileri, çalışma evrenindeki elemanların eşit seçilme şansına sahip olduğu basit tesadüfi (yansız örnekleme) örnekleme yöntemi ile seçilmiştir (Karasar, 2018). Çalışma grubunun demografik özellikleri ve dağılımları ile ilgili bilgiler Tablo 1’de açıklanmıştır.

Tablo 1  
*Demografik Özellikler*

Değişken	Gruplar	N	%
Cinsiyet	Kadın	440	62.7
	Erkek	262	37.3
	Toplam	702	100.0
Hafta İçi Günlük İnternet Kullanım Süresi	0-2 Saat	71	10.1
	2-4 Saat	254	36.2
	4-6 Saat	218	31.1
	6-8 Saat	102	14.5
	8 Saat ve üzeri	57	8.1
	Toplam	702	100.0
Hafta Sonu Günlük İnternet Kullanım Süresi	0-2 Saat	48	6.8
	2-4 Saat	197	28.1
	4-6 Saat	247	35.2
	6-8 Saat	147	20.9
	8 Saat ve üzeri	63	9.0
	Toplam	702	100.0
İnternet Kullanım Amacı	Bilgi edinme	126	17.9
	Sosyal Medya	275	39.2
	Eğlence	187	26.6
	İletişim	88	12.5
	Oyun	26	3.7
	Toplam	702	100.0
Uyku Düzeni	Düzenli	203	28.9
	Bazen Düzenli Bazen Düzensiz	347	49.4
	Düzensiz	152	21.7
	Toplam	702	100.0



Araştırmada 2019-2020 eğitim öğretim yılında Konya ilinde üniversiteye devam eden ve araştırmaya gönüllü olarak katılan 440 kadın, 262 erkek olmak üzere toplam 702 öğrenci bulunmaktadır.

### **Veri Toplama Araçları**

*Kişisel Bilgi Formu:* Araştırmacı tarafından hazırlanan kişisel bilgi formunda; öğrencilerin cinsiyet, hafta içi ve hafta sonu günlük ortalama internet kullanım süresi ile kullanım amaçları ve internet kullanımının uyku düzenine etki etme durumunu belirlemeye ilişkin sorular sorulmuştur.

*Young İnternet Bağımlılığı Testi Kısa Formu (YİBT-KF):* Young (1998) tarafından geliştirilen ölçek Pawlikowski vd. (2013) tarafından kısa forma dönüştürülmüştür. Beşli likert (5=çok sık, 1=hiçbir zaman) tipi olan form, 12 maddeden oluşmaktadır. Ölçekte alt boyut bulunmamaktadır. Ölçekten alınan yüksek puanlar internet bağımlılığı düzeyinin yüksek olduğunu göstermektedir. Formun Türkçe uyarlaması Kutlu vd. (2016) tarafından yapılmıştır. Ölçeğin Cronbach alfa katsayısı üniversite öğrencilerinde .91 ergenlerde .86 olarak hesaplanmıştır. Üç hafta ara ile yapılan test tekrar test güvenilirliği üniversite öğrencilerinde .93, ergenlerde .86 olarak bulunmuştur. Bu çalışma için Cronbach alfa iç tutarlık güvenilirlik katsayısı .83 olarak hesaplanmıştır.

*Yaşam Becerileri Ölçeği (YBÖ):* Üniversite öğrencilerinin yaşam becerileri düzeylerinin belirlenmesine imkân tanıyan Yaşam Becerileri Ölçeği'nin geçerlik ve güvenilirlik çalışması Bolat ve Balaman (2017) tarafından yapılmıştır. Ölçek 30 maddeden oluşmaktadır. “Duygularla ve stresle başa çıkma”, “empati kurma ve öz farkındalık”, “karar verme ve problem çözme”, “yaratıcı ve eleştirel düşünme”, “iletişim-kişilerarası ilişkiler” olmak üzere ölçekte beş alt boyut bulunmaktadır. Cronbach Alpha güvenilirlik katsayıları incelendiğinde, “Duygularla ve Stresle Baş Etme (DSBÇ)” alt faktörünü oluşturan maddelerin kendi içindeki güvenilir katsayısı 0.82, “Empati ve Öz Farkındalık (EÖF)” alt faktörünü oluşturan maddelerin kendi içindeki güvenilir katsayısı 0.77, “Karar Verme ve Problem Çözme (KVPÇ)” alt faktörünü oluşturan maddelerin kendi içindeki güvenilir katsayısı 0.72, “Yaratıcı ve





Eleştirel Düşünme (YED)” alt faktörünü oluşturan maddelerin kendi içindeki güvenilir katsayısı 0.73, “İletişim ve Kişilerarası İlişki (İKAİ)” alt faktörünü oluşturan maddelerin kendi içindeki güvenilir katsayısı 0.66 olarak hesaplanmıştır. Ölçeğin alt faktörlerine ilişkin güvenilirlik katsayıları incelendiğinde yüksek düzeyde güvenilirliğe sahip olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Ölçeğin tamamının Cronbach’s Alpha iç tutarlılık katsayısı ise 0.90 olarak tespit edilmiştir.

### **Verilerin Toplanması**

“COVID-19 Pandemi Sürecinde Üniversite Öğrencilerinin Yaşam Becerilerinin Problematik İnternet Kullanımını Yordaması” başlıklı bu araştırmanın; Necmettin Erbakan Üniversitesi Sosyal ve Beşerî Bilimler Bilimsel Araştırmalar Etik Kurulu Başkanlığı tarafından 16/04/2021 tarihinde 2021/237 no’lu karar ile uygun olduğu belirlenmiştir. Araştırma için etik kurul onayı ve kurum izinleri alındıktan sonra yansız örnekleme ile seçilen üniversite öğrencilerine Kişisel Bilgi Formu, Young İnternet Bağımlılığı Testi Kısa Formu ve Yaşam Becerileri Ölçeği verilmiştir. Uygulamadan önce öğrencilere çalışma amacı, veri toplama araçları hakkında bilgi verilmiştir. Bilgilendirmeden sonra çalışmaya gönüllü olarak katılmak isteyen öğrencilerden veriler yüz yüze toplanmıştır. Ölçeklerin ortalama uygulanma süresi 10-15 dakika arasında değişiklik göstermiştir.

### **Verilerin Analizi**

Bütün değişkenler için betimsel istatistikler hesaplanıp araştırmada üniversite öğrencilerinin problematik internet kullanım düzeyleri ile yaşam becerileri arasındaki ilişkiyi ortaya koymak amaçlanmıştır. Ayrıca problematik internet kullanım düzeyinin çeşitli demografik değişkenler açısından farklılaşıp farklılaşmadığı incelenmiştir. Verilerin güvenilir olup olmadığı ve normal dağılım gösterip göstermediği incelenmiştir. 720 öğrenciye veri dağıtımı yapılan ölçeklerde uç verilerin ayıklanması ile eksik doldurulan ölçeklerin analize dahil edilmemesiyle birlikte toplamda 702 üniversite öğrencisinin ölçekleri analiz edilmiştir. Araştırma verilerinin analizinde SPSS 25.0 paket programı kullanılmış ve bağımsız gruplar t testi, tek yönlü ANOVA





testi ve çoklu regresyon analizinden faydalanılmıştır. Veriler analiz edilirken güven aralığı %95 olarak alınmıştır.

Bağımsız değişkenlerin bağımlı değişken üzerindeki etkilerini ortaya koyan bir desen içinde verilerin istatistiksel analizi gerçekleştirilmiştir. Bu çalışmanın bağımsız değişkeni yaşam becerileri, bağımlı değişkeni ise problematik internet kullanımınıdır. Problematik internet kullanım düzeyinin cinsiyet açısından incelenmesinde bağımsız gruplar t testi; hafta içi günlük internet kullanım süresi, hafta sonu günlük internet kullanım süresi, kullanım amacı ve uyku düzeni açısından incelenmesinde ise tek yönlü ANOVA testinden yararlanılmıştır. Ayrıca problematik internet kullanımı ile yaşam becerileri arasındaki ilişkinin incelenmesinde Pearson Momentler Çarpımı Korelasyonu kullanılmış olup yaşam becerilerinin problematik internet kullanımını anlamlı düzeyde yordayıp yordamadığı ise çoklu regresyon analizi tekniği ile hesaplanmıştır.

### **Bulgular**

Bu bölümde araştırma çalışma grubunu oluşturan üniversite öğrencilerinin problematik internet kullanımının bazı demografik değişkenler açısından incelenmesine ve problematik internet kullanımı ile yaşam becerileri arasındaki yordayıcı ilişkilerin incelenmesine ait bulgulara yer verilmiştir.

### **Problematik İnternet Kullanımının Bazı Demografik Değişkenler Açısından İncelenmesi**

**Problematik internet kullanımının cinsiyet açısından incelenmesi.** Üniversite öğrencilerinin problematik internet kullanımı düzeylerinin cinsiyete göre farklılaşıp farklılaşmadığına ilişkin bağımsız gruplar t testi sonuçları Tablo 2’de verilmiştir.

Tablo 2

*Problematik İnternet Kullanımlarının Cinsiyete Göre t-testi Sonuçları*

Cinsiyet	N	$\bar{x}$	SS	t	p
Kadın	440	26.89	8.45	-	.164
Erkek	262	27.81	8.49	1.39	



Üniversite öğrencilerinin problematik internet kullanımı düzeyleri ile cinsiyetleri arasında anlamlı bir farklılık olup olmadığı yapılan t testi ile analiz sonucunda üniversite öğrencilerinin problematik internet kullanımı düzeyleri ile cinsiyetleri arasında anlamlı bir farklılık bulunmamıştır ( $t=-1.39, p>.05$ ).

**Problematic internet kullanımının hafta içi günlük internet kullanım süresi açısından incelenmesi.** Üniversite öğrencilerinin problematik internet kullanımı düzeylerinin hafta içi günlük internet kullanma süresine ilişkin betimsel istatistikleri aşağıda gösterilmiştir.

Tablo 3

*Problematic İnternet Kullanımlarının Hafta İçi Günlük İnternet Kullanım Süresine Göre Betimsel İstatistikleri*

Hafta İçi Günlük İnternet Kullanım Süresi	N	$\bar{x}$	SS
0-2 Saat	71	21.77	6.64
2-4 Saat	254	25.46	7.11
4-6 Saat	218	28.05	7.94
6-8 Saat	102	31.38	9.07
8 Saat ve Üzeri	57	31.46	10.82

Üniversite öğrencilerinin problematik internet kullanımı düzeylerinin hafta içi günlük internet kullanma süresine göre ANOVA sonuçları Tablo 4’te gösterilmiştir.

Tablo 4

*Problematic İnternet Kullanımlarının Hafta İçi Günlük İnternet Kullanma Süresine Göre ANOVA Sonuçları*

Varyansın Kaynağı	KT	Sd	KO	F	p	Anlamlı Fark*
Gruplararası	5833.56	4	1458.39			<b>8 Saat ve Üzeri-</b> (0-2 Saat, 2-4 Saat)
Gruplarıçi	44451.19	697	63.78	22.87	.000	<b>6-8 Saat-</b> (0-2 Saat, 2-4 Saat, 4-6 Saat)
Toplam	50284.75	701				<b>4-6 Saat-</b> (0-2 Saat, 2-4 Saat) <b>2-4 Saat-</b> (0-2 Saat)

*Not.* \*Varyanslar homojen olmadığı için çoklu karşılaştırma Tamhane’s T2 Testi ile yapılmıştır.



Üniversite öğrencilerinin problematik internet kullanımı düzeyleri ile hafta içi günlük internet kullanma süresi arasında en az bir grubun anlamlı olarak farklılaşmış farklılaşmadığını belirlemek amacıyla yapılan ANOVA (F Testi) ile analiz sonucunda üniversite öğrencilerinin problematik internet kullanımı düzeyleri ile hafta içi günlük internet kullanma süresi arasında en az bir grubun anlamlı olarak farklılaştığı bulunmuştur ( $F=22.87$ ,  $p<.05$ ). Farklılığın hangi gruptan kaynaklandığını belirlemek için yapılan çoklu karşılaştırma testinde yer alan Tamhane's T2 Testi sonucuna göre problematik internet kullanımı düzeylerinde en düşük grup hafta içi günlük interneti 0-2 saat kullananlar ( $\bar{x}=21.77$ ) olurken, ardından 2-4 saat kullananlar ( $\bar{x}=25.46$ ), 4-6 saat kullananlar ( $\bar{x}=28.05$ ) ve 6-8 saat kullananlar ( $\bar{x}=31.38$ ) gelmektedir. 8 saat ve üzeri kullananların ( $\bar{x}=31.46$ ) problematik internet kullanımı düzeyleri ise sadece 0-2 ( $\bar{x}=21.77$ ) ve 2-4 ( $\bar{x}=25.46$ ) saat kullananlardan yüksek olduğu görülmektedir.

**Problematik internet kullanımının hafta sonu günlük internet kullanım süresi açısından incelenmesi.** Üniversite öğrencilerinin problematik internet kullanımlarının hafta içi günlük internet kullanma süresine ilişkin betimsel istatistikleri aşağıda gösterilmiştir.

Tablo 5

*Problematik İnternet Kullanımı Düzeylerinin Hafta Sonu Günlük İnternet Kullanım Süresine Göre Betimsel İstatistikleri*

Hafta Sonu Günlük İnternet Kullanım Süresi	N	$\bar{x}$	SS
0-2 Saat	48	23.56	8.38
2-4 Saat	197	24.02	6.92
4-6 Saat	247	27.40	7.50
6-8 Saat	147	29.33	8.25
8 Saat ve Üzeri	63	34.59	10.68

Üniversite öğrencilerinin problematik internet kullanımı düzeylerinin hafta sonu günlük internet kullanma süresine göre ANOVA sonuçları Tablo 6'da gösterilmiştir.



Tablo 6

*Problematik İnternet Kullanımı Düzeylerinin Hafta Sonu Günlük İnternet Kullanım Süresine Göre ANOVA Sonuçları*

Varyansın Kaynağı	KT	Sd	KO	F	p	Anlamlı Fark*
Gruplararası	6748.93	4	1687.23			<b>8 Saat ve Üzeri-</b> (0-2 Saat, 2-4 Saat, 4-6 Saat, 6-8 Saat)
Gruplarıçi	43535.82	697	62.46	27.01	.000	<b>6-8 Saat-</b> (0-2 Saat, 2-4 Saat)
Toplam	50284.75	701				<b>4-6 Saat-</b> (0-2 Saat, 2-4 Saat)

*Not.* \*Varyanslar homojen olmadığı için çoklu karşılaştırma Tamhane's T2 Testi ile yapılmıştır.

Üniversite öğrencilerinin problematik internet kullanım düzeyleri ile hafta sonu günlük internet kullanım süresi arasında en az bir grubun anlamlı olarak farklılaşp farklılaşmadığını belirlemek amacıyla yapılan ANOVA (F Testi) ile analiz sonucunda üniversite öğrencilerinin problematik internet kullanımı düzeyleri ile hafta sonu günlük internet kullanma süresi arasında en az bir grubun anlamlı olarak farklılaştığı bulunmuştur (F=27.01, p<.05). Farklılığın hangi gruptan kaynaklandığını belirlemek için yapılan çoklu karşılaştırma testinde yer alan Tamhane's T2 Testi sonucuna göre problematik internet kullanımı düzeylerinde en yüksek grup hafta sonu günlük interneti 8 saat ve üzeri kullananlardır ( $\bar{x}$ =34.59). 6-8 saat kullananların ( $\bar{x}$ =29.33) problematik internet kullanımı düzeyleri 0-2 ( $\bar{x}$ =23.56) ve 2-4 ( $\bar{x}$ =24.02) saat kullananlardan yüksek olduğu; 4-6 saat kullananların ( $\bar{x}$ =27.40) problematik internet kullanımı düzeyleri ise 0-2 ( $\bar{x}$ =23.56) ve 2-4 ( $\bar{x}$ =24.02) saat kullananlardan yüksek olduğu görülmektedir.

**Problematik internet kullanım düzeylerinin internet kullanım amacı açısından incelenmesi.** Üniversite öğrencilerinin problematik internet kullanımı düzeylerinin internet kullanım amacına ilişkin betimsel istatistikleri aşağıda gösterilmiştir.



Tablo 7

*Problematik İnternet Kullanımının İnternet Kullanım Amacına Göre Betimsel İstatistikleri*

İnternet Kullanım Amacı	N	$\bar{x}$	SS
Bilgi Edinme	126	23.60	7.21
Sosyal Medya	275	28.59	8.54
Eğlence	187	28.53	7.93
İletişim	88	24.88	8.47
Oyun	26	29.19	10.51

Üniversite öğrencilerinin problematik internet kullanımı düzeylerinin internet kullanım amacına göre ANOVA sonuçları Tablo 8’de gösterilmiştir.

Tablo 8

*Problematik İnternet Kullanımlarının İnternet Kullanım Amacına ANOVA Sonuçları*

Varyansın Kaynağı	KT	Sd	KO	F	p	Anlamlı Fark*
Gruplararası	3081.82	4	770.45			Oyun- Bilgi Edinme Sosyal Medya-Bilgi edinme
Gruplarıçi	47202.93	697	67.72	11.38	.000	Sosyal Medya-İletişim Eğlence- Bilgi Edinme
Toplam	50284.75	701				Eğlence-İletişim

Not. \*Varyanslar homojen olduğu için çoklu karşılaştırma Tukey Testi ile yapılmıştır.

Üniversite öğrencilerinin problematik internet kullanım düzeyleri ile internet kullanım amacı arasında en az bir grubun anlamlı olarak farklılaşıp farklılaşmadığını belirlemek amacıyla yapılan ANOVA (F Testi) ile analiz sonucunda üniversite öğrencilerinin problematik internet kullanımı düzeyleri ile internet kullanım amacı arasında en az bir grubun anlamlı olarak farklılaştığı bulunmuştur ( $F=11.38$ ,  $p<.05$ ). Farklılığın hangi gruptan kaynaklandığını belirlemek için yapılan çoklu karşılaştırma testinde yer alan Tukey Testi sonucuna göre problematik internet kullanımı düzeylerinde oyun amacıyla kullananların ( $\bar{x}=29.19$ ) bilgi edinme amacıyla kullananlardan ( $\bar{x}=23.60$ ) yüksek olduğu; sosyal medya amacıyla kullananların ( $\bar{x}=28.59$ ) bilgi edinme ( $\bar{x}=23.60$ ) ve iletişim amacıyla kullananlardan ( $\bar{x}=24.88$ ) yüksek olduğu; eğlence amacıyla kullananların ( $\bar{x}=28.53$ ) ise bilgi edinme ( $\bar{x}=23.60$ ) ve iletişim amacıyla kullananlardan ( $\bar{x}=24.88$ ) yüksek olduğu görülmektedir.





### Problematik internet kullanımının uyku düzeni açısından incelenmesi.

Üniversite öğrencilerinin problematik internet kullanımı düzeylerinin uyku düzenine ilişkin betimsel istatistikleri aşağıda gösterilmiştir.

Tablo 9

*Problematik İnternet Kullanım Düzeylerinin Uyku Düzenine Göre Betimsel İstatistikleri*

Uyku Düzeni	N	$\bar{x}$	SS
Düzenli	203	22.35	6.96
Bazen Düzenli Bazen Düzensiz	347	27.90	7.84
Düzensiz	152	32.24	8.31

Üniversite öğrencilerinin problematik internet kullanımı düzeylerinin uyku düzenine göre ANOVA sonuçları Tablo 10'da gösterilmiştir.

Tablo 10

*Problematik İnternet Kullanımlarının Uyku Düzenine Göre ANOVA Sonuçları*

Varyansın Kaynağı	KT	Sd	KO	F	p	Anlamlı Fark*
Gruplararası	8803.24	2	4401.62			Düzensiz-Düzenli Düzensiz-Bazen Düzenli Bazen Düzensiz
Gruplarıçi	41481.50	699	59.34	74.17	.000	Bazen Düzenli Bazen Düzensiz- Düzenli
Toplam	50284.75	701				

Not. \*Varyanslar homojen olmadığı için çoklu karşılaştırma Tamhane's T2 Testi ile yapılmıştır.

Üniversite öğrencilerinin problematik internet kullanımı düzeyleri ile uyku düzeni arasında en az bir grubun anlamlı olarak farklılaşıp farklılaşmadığını belirlemek amacıyla yapılan ANOVA (F Testi) ile analiz sonucunda üniversite öğrencilerinin problematik internet kullanımı düzeyleri ile uyku düzeni arasında en az bir grubun anlamlı olarak farklılaştığı bulunmuştur ( $F=74.17$ ,  $p<.05$ ). Farklılığın hangi gruptan kaynaklandığını belirlemek için yapılan çoklu karşılaştırma testinde yer alan Tamhane's T2 Testi sonucuna göre her grubun birbirinden farklılaştığı görülmekte olup problematik internet kullanımı düzeylerinin uyku düzenine göre en yüksekten en düşüğe



doğru sıralandığında; düzensiz ( $\bar{x}$ =32.24), bazen düzenli bazen düzensiz ( $\bar{x}$ =27.90) ve düzenlidir ( $\bar{x}$ =22.35).

**Problematik internet kullanımı ile yaşam becerileri arasındaki ilişkinin incelenmesi.** Üniversite öğrencilerinin problematik internet kullanımı ile yaşam becerileri arasındaki ilişkileri incelemek amacıyla ilgili ölçek ve alt boyutlardan elde edilen puanlar arasında hesaplanan korelasyon katsayıları Tablo 11’de verilmiştir.

Tablo 11

*Problematik İnternet Kullanımı ile Yaşam Becerileri Arasındaki Korelasyonlar*

	1	2	3	4	5	6
1. Problematik İnternet Kullanımı	-					
2. Duygularla ve Stresle Başa Çıkma	-.163**	-				
3. Empati Kurma ve Öz Farkındalık	-.183**	.568**	-			
4. Karar Verme ve Problem Çözme	-.212**	.546**	.711**	-		
5. Yaratıcı Düşünme ve Eleştirel Düşünme	-.154**	.492**	.676**	.751**	-	
6. İletişim-Kişilerarası İlişkiler/İletişim	-.150**	.391**	.591**	.609**	.676**	-

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

Problematik internet kullanımı ile yaşam becerilerinin; duygularla ve stresle başa çıkma becerileri ( $r = -.163$ ,  $p < .01$ ), empati kurma ve öz farkındalık becerileri ( $r = -.183$ ,  $p < .01$ ), karar verme ve problem çözme becerileri ( $r = -.212$ ,  $p < .01$ ), yaratıcı ve eleştirel düşünme becerileri ( $r = -.154$ ,  $p < .01$ ) ve iletişim-kişilerarası ilişki becerileri ( $r = -.150$ ,  $p < .01$ ) alt boyutları arasında negatif yönlü ilişki bulunmuştur.



**Yaşam becerilerinin problematik internet kullanımlarının yordamadaki rolüne ilişkin bulgular.** Yaşam becerilerinin problematik internet kullanımı üzerindeki etkisini incelemek amacıyla yürütülen çoklu regresyon analizi sonuçları Tablo 12’de gösterilmiştir.

Tablo 12

*Yaşam Becerilerinin Problematic İnternet Kullanımını Yordamasına İlişkin Çoklu Regresyon Analizi Sonuçları*

Model	B	SH	$\beta$	t	p
Sabit	38.143	1.970	-	19.358	.000
Duygularla ve Stresle Başa Çıkma	-.092	.074	-.058	-1.255	.210
Empati Kurma ve Öz Farkındalık	-.088	.103	-.050	-.848	.397
Karar Verme ve Problem Çözme	-.279	.106	-.166	-2.625	.009
Yaratıcı ve Eleştirel Düşünme	.128	.142	.057	.900	.368
İletişim-Kişilerarası İlişkiler/İletişim	-.097	.142	-.035	-.680	.497

R=.224, R<sup>2</sup>=.050, F(5-701)=7.351, p=.000

Oluşturulan regresyon modelinin anlamlı olduğu tespit edilmiştir ( $F_{(5-701)}=7.351$ ,  $p<.001$ ). Yaşam becerileri problematik internet kullanımına ilişkin varyansın %5’ini açıklamaktadır ( $R^2=.050$ ). Standardize edilmiş regresyon katsayısına ( $\beta$ ) göre, yordayıcı değişkenlerin problematik internet kullanımı üzerindeki göreceli önem sırası; karar verme ve problem çözme becerileri, duygularla ve stresle başa çıkma becerileri, yaratıcı ve eleştirel düşünme becerileri, empati kurma ve öz farkındalık becerileri ile iletişim-kişilerarası ilişki becerileridir. Regresyon katsayılarının anlamlılığına ilişkin sonuçlar incelendiğinde ise karar verme ve problem çözme becerilerinin ( $\beta=-.166$ ,  $t=-2.625$ ,  $p<.01$ ) problematik internet kullanımı üzerinde önemli (anlamlı) bir yordayıcı olduğu görülmektedir. Duygularla ve stresle başa çıkma becerileri ( $\beta=-.058$ ,  $t=-1.255$ ,  $p>.05$ ), yaratıcı ve eleştirel düşünme becerileri ( $\beta=.057$ ,  $t=.900$ ,  $p>.05$ ), empati kurma ve öz farkındalık becerileri ( $\beta=-.050$ ,  $t=-.848$ ,  $p>.05$ ) ve iletişim-kişilerarası ilişki becerileri ( $\beta=-.035$ ,  $t=-.680$ ,  $p>.05$ ) ise önemli bir etkiye sahip değildir.

### Tartışma, Sonuç ve Öneriler

Araştırma sonucunda üniversite öğrencilerinin problematik internet kullanımı puan ortalamalarında kadın ve erkek katılımcılar arasında anlamlı fark bulunamamıştır. Çalışmanın başında kadın ve erkek üniversite öğrencilerinin problematik internet



kullanımı puan ortalamalarının farklılaşacağı düşünülse de ilgili alanyazın incelendiğinde kadın ve erkeklerin problematik internet kullanım puan ortalamalarında anlamlı bir farklılığa ulaşmayan çalışmalar olduğu görülmüştür (Aslan ve Yazıcı, 2016; Erginsoy-Osmanoğlu, 2019).

Ayrıca alanyazında çalışma sonucunda ortaya koyulan bulgudan farklı olarak üniversite öğrencilerinde erkeklerin problematik internet kullanım puanlarının kadınlara göre daha yüksek olduğu belirlenen yurt içi ve yurt dışı pek çok araştırma da mevcuttur (Akhter, 2013; Baloğlu, Özteke-Kozan ve Kesici, 2017; Othman ve Lee, 2017). COVID-19 sürecinde özellikle öğrencilere sunulan kolay ve ucuz internet erişilebilirliği nedeniyle kadın ve erkek üniversite öğrencileri arasındaki problematik internet kullanımında farklılaşmanın olmadığı düşünülmektedir.

Araştırma sonucunda üniversite öğrencilerinin problematik internet kullanımı puan ortalamaları internet kullanım sürelerine göre anlamlı düzeyde farklılaşmaktadır. Hafta içi ve hafta sonu internet kullanım süresi 8 saatten fazla olan katılımcıların interneti daha az süre kullanan katılımcılara göre problematik internet kullanımı puan ortalamalarının daha yüksek olduğu tespit edilmiştir. Bu araştırmanın sonucu ile benzer olarak günlük internet kullanım süresi fazla olan üniversite öğrencilerinin kullanım süresi az olanlara göre problematik internet kullanımının daha yüksek olduğunu bildiren çalışmalar da mevcuttur (Durak-Batıgün ve Kılıç, 2011; Günay vd.,2018; Karakoyun, 2017; Savcı ve Aysan, 2017). Ayrıca benzer şekilde Balcı ve Gülnar (2009) tarafından üniversite öğrencileri üzerinde yapılan çalışmada internet bağımlılarını, bağımlı olmayanlardan ayıran en güçlü değişken, internet kullanım süresi olarak belirlenmiştir.

İnternet kullanım alanının çok geniş bir yelpazede olmasının internet kullanım süresini de etkileyebileceği düşünülmektedir. Kullanıcılarına özgür bir etkileşim ortamı sağlayan internet, genç bireylerin gerçek kimlikleri yerine farklı kimlikler oluşturabilmesine, farklı isim ve kişilik rolleri içerisinde çeşitli sitelere üye olmalarına ya da sörf yapmalarına ve kimliksiz bir biçimde farklı düşüncelerini ifade etmelerine imkân tanımaktadır. COVID-19 döneminde okullarına gidemeyen, olumlu sosyal aktivitelerini kaybeden öğrenciler, eğlenceli zaman geçirme, online oyunlar oynama, stresten kaçma amaçları ile internete bağlandıkları süreçte kontrol mekanizmalarını yitirerek interneti daha uzun süre kullanıyor olabilirler.

Araştırma sonucunda problematik internet kullanımı puan ortalamalarının üniversite öğrencilerinin internet kullanım amaçlarına göre anlamlı düzeyde farklılaştığı bulunmuştur. Gümüş vd. (2015) tarafından yapılan çalışmada üniversite öğrencilerinin interneti en çok kullanma nedenleri sırasıyla; bilgi edinmek, araştırma yapmak, sosyal





ve eğlence amaçlı sitelere girmek, yenilikleri takip etmek, sohbet odalarına girmek, elektronik postalara bakmak-göndermek, bilgisayar oyunları oynamak, müzik indirmek, haber okumak, film indirmek, web sitelerinde dolaşmak, online alışveriş yapmak ve program indirmek olarak bildirilmiştir. Aynı çalışmada kullanım amacına göre interneti sosyal ve eğlence amaçlı kullanan bireylerin internet bağımlılık puan ortalamalarının en yüksek düzeyde olduğu saptanmıştır.

Aslan ve Yazıcı (2016) tarafından ise internet bağımlılığı olmayan grubun bilgi araştırma ve haber okuma amacıyla interneti kullandığını; bağımlı olan grubun ise internet aktivelerinin sohbet ve sosyal paylaşım olduğunu bildirilmiştir. Bu çalışmalar bu araştırma kapsamında tespit edilen bulguyu desteklemektedir.

İnternete kolay erişilebilmesi nedeniyle gerçek yaşamında eğlence ve sosyalleşme ihtiyaçlarını karşılayamayan genç bireyler, bu gereksinimlerini karşılamak için internete başvurabilmektedir. Öte yandan internet, COVID-19 sürecinin beraberinde getirdiği pek çok stres faktörü ile karşılaşan bireylere bu stresten kaçmaları için bir ortam sağlayabilmektedir.

Araştırma sonucunda uykusu düzensiz üniversite öğrencilerinin problematik internet kullanım düzeylerinin uykusu düzenli bireylere göre daha fazla olduğu bulgusu elde edilmiştir. Alanyazına bakıldığında bu çalışmanın bulgusunu destekleyen araştırma sonuçları olduğu görülmektedir (Gezgin, 2019; Evcili ve Yurtsever, 2018; Eroğlu ve Yıldırım, 2017).

Nazik ve Güneş (2019) internetin uzun süreli kullanımına bağlı en çok karşılaşılan problemlerden birisinin uykusuzluk olduğunu bildirmiştir. Yine benzer şekilde üniversite öğrencilerinde görülen uyku saatlerinde azalma, uyku kalitesinin kötüleşmesi ve uyku bozuklukları internet kullanımı ile ilişkilendirilmektedir. (Kaygusuz, Oğuzöncül ve Erensoy, 2019)

Pandemi süreciyle beraber bireylerin günlük yaşam rutinleri değişmiş, öğrenciler eğitimlerine uzaktan devam etmiştir. Yaşanan değişimlerin etkiledikleri unsurlar arasında uyku düzeni başlarda gelmektedir. İnternet kullanımı ve uyku düzeni değişkenleri birbirlerini karşılıklı olarak etkileyebilmektedir. Üniversite öğrencileri, internette verimsiz bir şekilde uzun vakit geçirmeleri nedeniyle yapılması gereken ödevleri, işleri vb. tamamlamak için uykularından vazgeçiyor olabilirler. Ayrıca teknolojik aletlerden yayılan parlak ışıkların, uyku hormonu olarak adlandırılan melatoninin salgılanmasında bozucu etkilere sahip olduğu bilinmektedir. Bu da geç saatlerde kullanılan internetin öğrencilerin uyku düzeni değişiminin sebeplerinden biri olabilir.





Yapılan araştırmada üniversite öğrencilerinin problematik internet kullanımı puan ortalamaları ile yaşam becerilerinin tüm alt boyutları arasında negatif yönde anlamlı düzeyde bir ilişki bulunmuştur. İlgili alanyazına bakıldığında üniversite öğrencileri üzerinde problematik internet kullanımı ile yaşam becerileri arasındaki ilişkiyi inceleyen bir çalışmaya rastlanmamıştır. Ancak farklı bir çalışma grubu olan ortaokul öğrencileri üzerinde uygulanan Haydi Hayatı Kucakla Yaşam Becerileri Projesinin öğrencilerin internet bağımlılık düzeylerini azaltmada geniş bir etkiye sahip olduğu bildirilmiştir (Yaman, 2016). Öte yandan yaşam becerilerinin alt boyutları olan karar verme ve problem çözme; yaratıcı ve eleştirel düşünme; iletişim ve kişilerarası beceriler; öz farkındalık ve empati; duygularla ve stresle başa çıkma değişkenleri ile problematik internet kullanımı arasındaki ilişkiyi inceleyen ve araştırmada ortaya konulan bulguyla paralellik gösteren çalışmalar mevcuttur.

Şahin, İbili ve Uluyol (2017) tarafından öğretmen adaylarının problem çözme eğilimi ve internet bağımlılığı ilişkisinin incelendiği çalışmada internet bağımlılığı üzerine etkili önemli faktörlerden birisinin yetersiz problem becerisi olduğu ortaya konulmuştur. Brand, Young ve Laier (2014) ise internet bağımlılığını nöropsikoloji perspektifinde inceledikleri çalışmalarında internetle ilgili uyarıcıların karar verme, çalışma belleği ve diğer yürütücü işlevlere müdahale ettiğini; internet bağımlılığı olan bireylerin karar verme performanslarında düşüş gördüklerini bildirmişlerdir. Arslankara ve Usta (2020) tarafından yapılan çalışmada ise problemlili internet kullanımı puanı ile eleştirel düşünme eğilimi puanı arasında negatif yönlü, anlamlı bir ilişki olduğu bulgusu elde edilmiştir. İnternetin problemlili kullanımının öğrencilerin zihinsel ve davranışsal iletişim becerilerini olumsuz etkilediğini bildiren çalışmalar da mevcuttur (Arslan ve Bardakçı, 2020; İliş ve Gülbahçe, 2019). Düşük empati düzeyine sahip bireyler de internetin problemlili kullanımıyla ilişkilendirilmektedir (Lachmann vd. 2018; Jiao vd. 2017). Stresle başa çıkma ile internet bağımlılığı arasında negatif yönlü ilişki olduğunu ortaya koyan çalışmalar mevcuttur. Etkili başa çıkma yöntemlerini kullanamayan bireylerde internet bağımlılık düzeylerinin daha yüksek olduğu saptanmıştır (Alan ve Güzel, 2020; Brand, Laier ve Young, 2014; Chou vd. 2015; Dengeç, 2020).

Yaşam becerilerini etkili bir biçimde kullanabilen genç bireylerin gerçek hayatlarındaki kişilerarası iletişim ve etkileşimlerini kaliteli bir biçimde sürdürmesi, günlük yaşamda karşılaşılan pek çok sorunun temelini oluşturan iletişim problemlerinin bu bireylerde minimum seviyede olması beklenmektedir. Problemlerini çözebilen, stres ile etkili bir biçimde başa çıkabilen genç bireylerin zorlayıcı yaşam olayları karşısında internete daha az başvuracakları öngörülmektedir. Ayrıca zaman yönetiminin kötü



olması, problemlili internet kullanımını oluşturan internet davranışları özelliklerinden biridir. Karar verme, öz-farkındalık ve empati düzeyleri yüksek bireylerin internette geçirdikleri sürenin farkında olacağı, kullanım süresi konusunda kendilerini yönetebilecekleri düşünülmektedir.

Bu araştırmada özellikle oyun, eğlence ve sosyal paylaşım amaçlarıyla interneti kullanan bireylerin bu hususu daha fazla problemlili kullandıkları görülmüştür. Bu doğrultuda gençlerin bu alanlardaki ihtiyaçlarının, sanal yaşam yerine gerçek hayatta karşılanmasını sağlamak amacıyla öğrencilerin sosyal yaşamlarını daha verimli hâle getirmek adına kampüs içinde çeşitli etkinlik alanları ve aktiviteler organize edilebilir. Buna ek olarak problematik internet kullanımını olgusunda önleyici ve koruyucu etkileri olan yaşam becerilerinin üniversite öğrencilerine kazandırılması amacıyla bireysel ve toplumsal alanlarda çeşitli eğitimler düzenlenmesi önerilebilir.

Araştırmada üniversite öğrencilerinin problematik internet kullanımı ile yaşam becerileri düzeyleri arasında anlamlı bir ilişki bulunmuş ve yaşam becerilerinin, problematik internet kullanımını anlamlı olarak yordadığı sonucuna ulaşılmıştır. COVID-19 pandemi sürecinde konuyla ilgili araştırmalar yürütülmektedir. Bu çalışma 2019-2020 eğitim öğretim yılında öğrenimlerine Konya ilinde devam eden üniversite öğrencilerinden elde edilen veriler ve araştırmacı tarafından hazırlanan Kişisel Bilgi Formu ve kullanılan ölçeklerin ölçtüğü özellikler ile elde edilen verilerle sınırlıdır. Araştırma sonuçlarının zenginleştirilmesi için yeni ve farklı araştırmaların yürütülmesi faydalı olabilir. Bununla birlikte, bu araştırma üniversite öğrencileriyle gerçekleştirildiğinden farklı gelişim dönemlerinde bulunan kişilerle de bu konuyla ilgili çalışmalar yapılabilir.



### Kaynakça

- Ak, M., Kesici, Ş., Yalçın, B., ve Kavaklı, M. (2019). *Çocuğum Bağımlı Olmasın*. Ankara: Nobel.
- Akdağ, M., Şahan-Yılmaz, B., Özhan, U., ve Şan, İ. (2014). Üniversite Öğrencilerinin İnternet Bağımlılıklarının Çeşitli Değişkenler Açısından İncelenmesi (İnönü Üniversitesi Örneği). *İnönü Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 15(1). <https://doi.org/10.17679/iuefd.98972>
- Akhter, N. (2013). Educational Research and Reviews Relationship between Internet Addiction and Academic Performance among University Undergraduates. *Educational Research and Reviews*, 8(19), 1793–1796. <https://doi.org/10.5897/ERR2013.1539>
- Alan, R. ve Güzel, H. S. (2020). The investigation of the relationship between smartphone addiction, and problem-solving skills and ways of coping with stress. *Dusunen Adam: The Journal of Psychiatry and Neurological Sciences*, 33, 244–253. <https://doi.org/10.14744/dajpns.2020.00088>
- Alimoradi, Z., Lin, C.-Y., Broström, A., Bülow, P. H., Bajalan, Z., Griffiths, M. D. & Pakpour, A. H. (2019). Internet addiction and sleep problems: A systematic review and meta-analysis. *Sleep Medicine Reviews*, 47, 51–61. <https://doi.org/10.1016/j.smr.2019.06.004>
- Aslan, E. ve Yazıcı, A. (2016). Üniversite Öğrencilerinde İnternet Bağımlılığı ve İlişkili Sosyodemografik Faktörler. *Klinik Psikiyatri*, 19, 109-117.
- Arslan, A., ve Bardakçı, S. (2020). Üniversite Öğrencilerinin Dijital Bağımlılık Düzeylerinin İletişim Becerileri Üzerindeki Etkisinin İncelenmesi. *Gençlik Araştırmaları Dergisi*, 8(20), 36–63.
- Arslankara V. B. ve Usta, E. (2020). Lise Öğrencilerinde Sanal Risk Algısı: Problemler İnternet Kullanımı ve Eleştirel Düşünme Bağlamında Bir Araştırma. *Ahmet Keleşoğlu Eğitim Fakültesi Dergisi*, 2(1), 134-153.
- Balcı, Ş. ve Gülnar, B. (2009). Üniversite Öğrencileri Arasında İnternet Bağımlılığı ve İnternet Bağımlılarının Profili. *Selçuk İletişim*, 6(1), 5–22.



- Baloğlu, M., Özteke Kozan, H. İ. ve Kesici, Ş. (2018). Gender Differences in and the Relationships Between Social Anxiety and Problematic Internet Use: Canonical Analysis. *Journal of Medical Internet Research*, 20(1), e33. <https://doi.org/10.2196/jmir.8947>
- Baltacı, Ö., Akbulut, Ö., ve Yılmaz, E. (2021). Problemlı İnternet Kullanımında Güncel Bir Risk Faktörü: COVID-19 Pandemisi. *Humanistic Perspective*, 3(1), 97-121. DOI: 10.47793/hp.872503
- Bernstein, J. (2019). The stress survival guide for teens: CBT skills to worry less, develop grit, & live your best life. Oakland, Ca: Instant Help Books, An Imprint Of Harbinger Publications, Inc.
- Beyrami, M., Mohavedi, Y. & Mohavedi. (2014). The Relationship Between Perceived Social Support and the Feeling of Social-Emotional loneliness With Internet Addiction in University Students. *Social Cognition*, 3(2), 109–122.
- Bolat, Y. ve Balaman, F. (2017). Yaşam Becerileri Ölçeği: Geçerlik ve Güvenirlik Çalışması. *İnsan ve Toplum Araştırmaları Dergisi*, 6(4), 22-39.
- Boss, G. & Sebastian. A. J. (2017). Problems of Internet Addiction and Its Effects on the Life Style of University Students. *Research on Humanities and Social Science*, 7(17), 200–204.
- Brand, M., Laier, C., & Young, K. S. (2014). Internet addiction: coping styles, expectancies, and treatment implications. *Frontiers in Psychology*, 5. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2014.01256>
- Canan, F (2010). *Üniversite Öğrencilerinde İnternet Bağımlılığı, Disosiyatif Belirtiler ve Sosyodemografik Özellikler Arasındaki İlişki*. (Tıpta Uzmanlık Tezi). Düzce Üniversitesi, Tıp Fakültesi. Düzce.
- 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. [https://doi.org/10.1016/s0747-5632\(02\)00004-3](https://doi.org/10.1016/s0747-5632(02)00004-3)





- Chou, W. P., Ko, C. H., Kaufman, E. A., Crowell, S. E., Hsiao, R. C., Wang, P.-W. & Yen, C.-F. (2015). Association of Stress Coping Strategies With Internet Addiction In College Students: The Moderating Effect Of Depression. *Comprehensive Psychiatry*, 62, 27–33. <https://doi.org/10.1016/j.comppsy.2015.06.004>
- Dingeç, İ. Ö. (2020). *Problemlili İnternet Kullanımı, Benlik Saygısı ve Stresle Başa Çıkma Tutumlarının İlişkisi*. (Yüksek Lisans Tezi). T.C. Maltepe Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü. İstanbul.
- Durak Batıgün, A. ve Kılıç, N. (2011). İnternet Bağımlılığı ile Kişilik Özellikleri, Sosyal Destek, Psikolojik Belirtiler ve Bazı Sosyo-Demografik Değişkenler Arasındaki İlişkiler. *Türk Psikoloji Dergisi, Haziran 2011, 26(67)*, 1–10.
- Erginsoy Osmanoğlu, D. (2019). Üniversite Öğrencilerinde İnternet Bağımlılığı ile Duygusal Zekâ Düzeyleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. *E-Kafkas Eğitim Araştırmaları Dergisi*, 6(2), 47–58. <https://doi.org/10.30900/kafkasegt.603734>
- Eroğlu, O. ve Yıldırım, Y. (2017). Sosyal Medya Ağlarının Kullanım Amacı ve Bağımlılığının Uyku Kalitesi ile İlişkinin İncelenmesi. *Türkiye Spor Bilimleri Dergisi*, 1 (1), 1-10. Retrieved from <https://dergipark.org.tr/en/pub/tusbid/issue/33463/368462>
- Evcili, F., & Yurtsever, I. (2018). Problematic Internet Use, Sleep Quality And Academic Achievement in Turkish University Students. *Adolescent Psychiatry*, 8, 185–194. <https://doi.org/10.2174/2210676608666180820152305>
- Gezgin, D. M. (2019). *Gelişen Teknolojinin Türkiye’de Üniversite Öğrencileri Üzerindeki Sosyo-Psikolojik Etkileri* (pp. 238–242). Tekirdağ: International Balkan and Near Eastern Social Sciences Congress Series XI. IBANESS Congress Series-Tekirdağ.
- Girgin Büyükbayraktar, Ç., Bozgeyikli, H. ve Kesici, Ş. (2018). Gençlerin Psikolojik İhtiyaçları Nelerdir? *OPUS Uluslararası Toplum Araştırmaları Dergisi*, 8, 3–3. <https://doi.org/10.26466/opus.395945>





- Gümüş, A., Şıpkın, S., Tuna, A. & Keskin, G. (2015). The Relationship Between Problematic Internet Use, Violence Trend and Some Demographic Variables Among University Students. *TAF Preventive Medicine Bulletin*, 14(6), 460. <https://doi.org/10.5455/pmb.1-1433229022>
- Günay, O., Öztürk, A., Ergün Arslantas, E. & Sevinç, N. (2018). Internet addiction and depression levels in Erciyes University students. *Düşünen Adam: The Journal of Psychiatry and Neurological Sciences*, 31(1), 79–88. <https://doi.org/10.5350/dajpn2018310108>
- Haroon, M. Z., Zeb, Z., Javed, Z., Awan, Z., Aftab, Z., & Talat, W. (2018). Internet addiction in medical students. *J Ayub Med Coll Abbottabad*, 30(4), 659–663.
- Hoofman, J., & Secord, E. (2021). The Effect of COVID-19 on Education. *Pediatric Clinics of North America*. <https://doi.org/10.1016/j.pcl.2021.05.009>
- İliş, A. ve Gülbahçe, A. (2019). Sosyal Medya Bağımlılığı ile İletişim Becerileri Arasındaki Yordayıcı İlişkinin İncelenmesi. *Ekev Akademi Dergisi*, 23(78), 45–60.
- Jiao, C., Wang, T., Peng, X. & Cui, F. (2017). Impaired Empathy Processing in Individuals with Internet Addiction Disorder: An Event-Related Potential Study. *Frontiers in Human Neuroscience*, 11. <https://doi.org/10.3389/fnhum.2017.00498>
- Karakoyun, F. (2017). Öğretmen Adaylarının İnternet Bağımlılık Düzeylerinin İncelenmesi: Dicle Üniversitesi Örneği. *Elektronik Sosyal Bilimler Dergisi*, 16(64-Ek), 1140–1149. <https://doi.org/10.17755/esosder.295289>
- Karasar, N. (2016). *Bilimsel Araştırma Yöntemi*. Ankara: Nobel.
- Kaygusuz, T., Oğuzöncül, A. ve Erensoy, A. (2019). Tıp Fakültesi Öğrencilerinde İnternet Bağımlılık Düzeyi ve Etkileyen Faktörlerin Değerlendirilmesi. *Tıp Eğitimi Dünyası*, 18(55). <https://doi.org/10.25282/ted.509984>
- Kemp, S. (2020). Digital 2020. Retrieved from We Are Social website: <https://wearesocial.com/digital-2020>



- Kutlu, M., Savcı, M., Demir, Y., & Aysan, F. (2016). Turkish adaptation of Young's Internet Addiction Test-Short Form: a reliability and validity study on university students and adolescents. *Anatolian Journal of Psychiatry*, 17(1), 69. <https://doi.org/10.5455/apd.190501>
- Lachmann, B., Sindermann, C., Sariyska, R. Y., Luo, R., Melchers, M. C., Becker, B., & Montag, C. (2018). The Role of Empathy and Life Satisfaction in Internet and Smartphone Use Disorder. *Frontiers in Psychology*, 9. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2018.00398>
- Naseri, L., Mohamadi, J., Sayehmiri, K., & Azizpoor, Y. (2015). Perceived Social Support, Self-Esteem, and Internet Addiction Among Students of Al-Zahra University, Tehran, Iran. *Iranian Journal of Psychiatry and Behavioral Sciences*, 9(3). <https://doi.org/10.17795/ijpbs-421>
- Nazik, F. ve Güneş, G. (2019). Üniversite Öğrencilerinde Problemlerli İnternet Kullanımı Ve Sağlıklı Yaşam Biçimi Davranışları. *Cukurova Medical Journal*, 44(1), 41–48. <https://doi.org/10.17826/cumj.533376>
- Othman, Z., & Lee, C. W. (2017). *Internet Addiction and Depression among College Students in Malaysia*, 24(6), 447–450.
- Özdemir, G. (2016). *On Dokuz Mayıs Üniversitesi Tıp Fakültesi Öğrencilerinde İnternet Bağımlılığı ve Depresyon Arasındaki İlişkinin Değerlendirilmesi*. (Tıpta Uzmanlık Tezi). Ankara Üniversitesi, Tıp Fakültesi. Ankara.
- Özmete, E. (2008). Gençlere Yönelik Yaşam Becerileri Ölçeğinin Geliştirilmesi Geçerlik ve Güvenirlik Çalışmaları. *Millî Eğitim Bakanlığı Yayınları*, 36(177), 253–269.
- Saatçioğlu, H. (2016). *İnternet Bağımlılığı Tanısı Alan Ergenlerin Sosyal Bilişsel Becerilerinin Değerlendirilmesi*. (Tıpta Uzmanlık Tezi). Ege Üniversitesi, Tıp Fakültesi. İzmir.
- Savcı, M., & Aysan, F. (2017). Social-Emotional Model of Internet Addiction. *Psychiatry and Clinical Psychopharmacology*, 27(4), 349–358. <https://doi.org/10.1080/24750573.2017.1367552>



- Servidio, R., Bartolo, M. G., Palermi, A. L., & Costabile, A. (2021). Fear of COVID-19, Depression, Anxiety, and Their Association with Internet Addiction Disorder in a Sample of Italian Students. *Journal of Affective Disorders Reports*, 4. <https://doi.org/10.1016/j.jadr.2021.100097>
- Shapira, N. A., Lessig, M. C., Goldsmith, T. D., Szabo, S. T., Lazoritz, M., Gold, M. S. & Stein, D. J. (2003). Problematic Internet Use: Proposed Classification and Diagnostic Criteria. *Depression and Anxiety*, 17, 207-216.
- Shimamoto, K. & Ishii, M. (2006). Development of a Daily Life Skills Scale for College Students. *The Japanese Journal of Educational Psychology*, 54(2), 211–221. [https://doi.org/10.5926/jjep1953.54.2\\_211](https://doi.org/10.5926/jjep1953.54.2_211)
- Soydan, Z. M. (2015). *Üniversite Öğrencilerinin İnternet Bağımlılığı ile Depresyon ve Yaşam Doyumu Arasındaki İlişki*. (Yüksek Lisans Tezi). Haliç Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü. İstanbul.
- Şahin, S., İbili, E. & Uluyol, Ç. (2017). The Relationship Between Problem Solving and Internet Addiction: Sample of Pre-Service Teachers. *Afyon Kocatepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 19(1), 1–21. <https://doi.org/10.5578/jss.44445>
- Şenormancı, Ö., Konkan, R., & Sungur, M. (2010). İnternet Bağımlılığı ve Bilişsel Davranışçı Terapisi. *Anadolu Psikiyatri Dergisi*, 11, 261–268.
- Telkök, A. (2017). *Tıp Fakültesi Öğrencilerinde İnternet Bağımlılığı Yaygınlığı, İnternet Bağımlılığının Sosyodemografik Özellikler, Depresyon ve Sosyal Fobi ile İlişkisi*. (Tıpta Uzmanlık Tezi). Kocaeli Üniversitesi, Tıp Fakültesi. Kocaeli.
- TÜİK. (2020, August 25). Retrieved February 20, 2021, from data.tuik.gov.tr website: [https://data.tuik.gov.tr/Bulten/Index?p=Hanehalki-Bilisim-Teknolojileri-\(BT\)-Kullanim-Arastirmasi-2020-33679](https://data.tuik.gov.tr/Bulten/Index?p=Hanehalki-Bilisim-Teknolojileri-(BT)-Kullanim-Arastirmasi-2020-33679)
- Vercillo, K. (2020). *Internet Addiction*. S.L.: Greenwood.
- Weinstein, A. & Lejoyeux, M. (2010). Internet Addiction or Excessive Internet Use. *The American Journal of Drug and Alcohol Abuse*, 36(5), 277–283. <https://doi.org/10.3109/00952990.2010.491880>



- World Health Organization (WHO). (1999). Geneva, Switzerland: WHO Department of Mental Health.
- World Health Organization. (2003). *Skills for health: skills-based health education including life skills: an important component of a child-friendly/health-promoting school*. Geneva, Switzerland: World Health Organization.
- Yalçın, S. B. ve Kavaklı, M. (2019). İnternet Bağımlılığı ve Algılanan Stres İlişkisinin Algılanan Sosyal Destek Açısından İncelenmesi. *Bağımlılık Dergisi*, 20(4), 175–184.
- Yaman, H. (2016). Haydi, Hayatı Kucakla, Yaşam Becerileri Eğitimi Projesi'nin Ortaokul Öğrencilerinin Sosyal Beceri Düzeyi ve İnternet Bağımlılık Düzeyine Etkisi. *Eğitim Fakültesi Dergisi*, 2(3), 1–27.
- Yaraşır, E. (2018). *Fırat Üniversitesi Sağlık Hizmetleri Meslek Yüksekokulu Öğrencilerinde İnternet Bağımlılığı ve Fiziksel Aktivite Düzeylerinin Belirlenmesi*. (Yüksek Lisans Tezi). Fırat Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Elâzığ.
- Yayla Eskici, G. & Özsevgeç, T. (2019). Thematic Content Analysis of Studies Related to Life Skills: A Meta-Synthesis Study. *International E-Journal of Educational Studies*, 3(5), 1–15. <https://doi.org/10.31458/iejes.421255>
- Yıldırım, S. (2018). *Bir Üniversitenin Birinci Öğretim Lisans Öğrencilerinde İnternet Bağımlılığı ve İlişkili Faktörler*. (Tıpta Uzmanlık Tezi). Süleyman Demirel Üniversitesi, Tıp Fakültesi. Isparta.
- Young, K. S. (1998). Internet Addiction: The Emergence of a New Clinical Disorder. *CyberPsychology & Behavior*, 1(3), 237–244. <https://doi.org/10.1089/cpb.1998.1.237>
- Young, K. S. (1998). Internet Addiction: The Emergence of a New Clinical Disorder. *CyberPsychology & Behavior*, 1 (3), 237–244. <https://doi.org/10.1089/cpb.1998.1.237>
- Zhao, Y., Jiang, Z., Guo, S., Wu, P., Lu, Q., Xu, Y., Liu, L., Su, S., Shi, L., Que, J., Sun, Y., Sun, Y., Deng, J., Meng, S., Yan, W., Yuan, K., Sun, S., Yang, L., Ran, M., & Kosten, T. R. (2021). Association of Symptoms of Attention Deficit and Hyperactivity with Problematic Internet Use among University Students in Wuhan, China During the COVID-19 Pandemic. *Journal of Affective Disorders*, 286, 220–227. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2021.02.078>





## Summary

### Purpose of the Research

In this study, it was aimed to examine the predictive relationships between university students' life skills and problematic internet use during the COVID-19 pandemic process. Within the scope of this study, answers to the following questions were sought:

1. Problematic internet usage levels of university students;
  - a. Does it differ significantly by gender?
  - b. Does it differ significantly according to the average daily internet usage time on weekdays?
  - c. Does it differ significantly according to the average daily internet usage time on the weekend?
  - d. Does it differ significantly according to internet usage purposes?
  - e. Does it differ significantly according to its effect on sleep patterns?
2. Do life skills predict problematic internet use in university students at a significant level?

### Method

The study group of the research consists of university students. In the research, there are a total of 702 people, 440 women and 262 men, who were attending university in the province of Konya in 2019-2020. Personal Information Form prepared by the researcher to collect research data, Turkish adaptation of Kutlu et al. (2016) Young's Internet Addiction Test Short Form (YİBT-SF) and Life Skills Scale (YBÖ) whose validity and reliability study was conducted by Bolat and Balaman (2017) were used. SPSS 25.0 package program was used in the analysis of the research data and independent groups t-test, one-way ANOVA test and multiple regression analysis were used. When analyzing the data, the confidence interval was taken as 95%.



## **Findings**

As a result of the analysis with the t test, no significant difference was found between the problematic internet use scores of university students and their gender. As a result of the analysis with ANOVA (F Test), the problematic internet usage scores of university students who use the internet for 8 hours or more on weekdays and weekends on average are 0-2 hours, 2-4 hours, 4-6 hours, and 6-8 hours per day. It has been determined that the university students who use the higher education system differ significantly from their average scores. As a result of the analysis with ANOVA (F Test), it was determined that the problematic internet use levels of university students who use the internet for gaming purposes differ significantly from the mean scores of university students who use the internet for social sharing, information acquisition, entertainment, and communication.

ANOVA results also showed that the internet addiction scale mean scores of university students differed significantly according to their effect on sleep patterns. It has been determined that individuals with irregular sleep have higher internet addiction levels than those with regular sleep.

In addition, as a significant level of negative correlation was found between problematic internet use mean scores and all sub-dimensions of life skills. As a result of multiple regression analysis, it was determined that life skills explained 5% of the variance in university students' problematic internet use.

## **Discussion and Conclusion**

In this study, no significant difference was found between male and female participants in the mean scores of university students' problematic internet use. At the beginning of the study, although it was thought that the mean problematic internet use of male and female university students would differ, when the relevant literature was examined, it was seen that there were studies that did not reach a significant difference in the mean of problematic internet use of women and men (Aslan & Yazıcı, 2016; Erginsoy-Osmanoğlu, 2019).

In this study, the average scores of university students' problematic internet use differs significantly according to their internet usage time. It has been determined that



the participants who use the Internet for more than 8 hours on weekdays and weekends have a higher average of problematic Internet use points than the participants who use the Internet for less time. Similar to the result of this research, there are studies reporting that university students with more daily internet use have a higher internet addiction level than those with less internet usage time (Durak-Batıgün & Kılıç, 2011; Günay et al.,2018; Karakoyun, 2017; Savcı & Aysan)

In this study, it was found that the mean scores of problematic internet use differed significantly according to the internet use purposes of university students. Similarly, Aslan and Yazıcı (2016) stated that the group without internet addiction used the internet for information research and news reading; It has been reported that the internet activities of the addicted group are chat and social sharing.

In this study, it was found that university students with irregular sleep have higher levels of problematic internet use than individuals with regular sleep. Looking at the literature, it is seen that there are research results that support the finding of this study (Gezgin, 2019; Eroğlu & Yıldırım, 2017).

In this study, it was determined that life skills explained 5% of the variance related to internet addiction. However, it was determined that decision-making and problem-solving skills, which are sub-dimensions of life skills, are important predictors of problematic internet use. When the relevant literature is examined, no study has been found that examines the relationship between problematic internet use and life skills among university students. However, it has been reported that the Let's Embrace Life Skills project implemented on secondary school students, which is a different study group, has a wide effect on reducing students' internet addiction levels (Yaman, 2016).

### **Suggestions**

In this study, it was determined that individuals who use the internet for games, entertainment and social sharing purposes have a higher tendency to use the internet with problems. In this context, various activity areas and activities can be organized on campus to ensure that the needs of young people in these areas are met in real life instead of virtual life. In addition, it can be suggested to organize various trainings in individual and social areas to gain university students life skills that have preventive and protective effects in the case of problematic internet use.