

ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNİN İNTERNET BAĞIMLILIĞI İLE PSİKOLOJİK İYİ OLUŞ DÜZEYLERİ ARASINDAKİ İLİŞKİNİN İNCELENMESİ*

EXAMINING THE RELATIONSHIP BETWEEN INTERNET ADDICTION AND PSYCHOLOGICAL WELL-BEING LEVELS OF UNIVERSITY STUDENTS

Doç. Dr. Pınar GÖKTAŞ¹

Funda ÖZTÜRK²

ÖZ

Hayatın hemen hemen her aşamasında yararlanılan internetin aşırı kullanımıyla ilişkili olan internet bağımlılığı, bireyi toplumdaki soyutlamaktadır. Aynı zamanda internetin bu aşırı kullanımı yalnızlaşan ve pasifleşen bireyler meydana getirerek, kişilerin günlük yaşantısında olumsuzluklara neden olmaktadır. Bu çerçevede araştırmanın temel amacı internet bağımlılığı ve psikolojik iyi oluş ilişkisinin ne yönde olduğunu açığa çıkarılmasıdır. Alt amacı ise sosyodemografik değişkenlere göre internet bağımlılığı ile psikolojik iyi oluş arasında anlamlı bir farklılık olup olmadığını tespit etmektir. Araştırma 2021-2022 eğitim öğretim yılı güz döneminde Süleyman Demirel Üniversitesi'nde eğitim görmekte olan, 242'si kadın ve 152'si erkek olmak üzere 394 öğrenci üzerinde gerçekleştirilmiştir. Araştırmada elde edilen veriler SPSS 22.0 programı kullanılarak analiz edilmiştir. Verilerin analizinde açıklayıcı faktör analizi, bağımsız örneklem t testi, Anova testi ve korelasyon analizi kullanılmıştır. Araştırma bulguları sonucunda internet bağımlılığı ve psikolojik iyi oluş arasında negatif yönlü bir ilişkinin olduğu saptanmıştır.

Anahtar Kelimeler: İnternet Bağımlılığı, Psikolojik İyi Oluş, Üniversite Öğrencileri.

JEL Sınıflandırma Kodları: M10, M19.

ABSTRACT


Internet addiction, which is associated with excessive use of the Internet, which is used in almost every stage of life, isolates the individual from the society. At the same time, this excessive use of the internet creates lonely and passive individuals and causes negativities in the daily life of people. In this context, the main purpose of the research is to reveal the direction of the relationship between internet addiction and psychological well-being. The sub-purpose is to determine whether there is a difference between internet addiction and psychological well-being according to sociodemographic variables. The research was carried out on 394 students, 242 female and 152 male, studying at Süleyman Demirel University in the fall semester of the 2021-2022 academic year. The data obtained in the research were analyzed using the SPSS 22.0 program. In the analysis of the data, exploratory factor analysis, independent sample t-test, correlation and one-way analysis of variance were used. As a result of the research findings, it was determined that there is a negative relationship between internet addiction and psychological well-being.

Keywords: Internet Addiction, Psychological Well-being, University Students.

JEL Classification Codes: M10, M19.

* Bu çalışma Pınar GÖKTAŞ danışmanlığında Funda ÖZTÜRK tarafından hazırlanan ve 11.01.2022 tarihinde savunulan “Üniversite Öğrencilerinin İnternet Bağımlılığı ile Psikolojik İyi Oluş Düzeyleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi” başlıklı yüksek lisans tezinden yararlanılarak hazırlanmıştır. Çalışma için Süleyman Demirel Üniversitesi Etik Kurulundan 107/9 sayılı ve 25.05.2021 tarihli etik kurul onayı alınmıştır.

¹  Süleyman Demirel Üniversitesi, İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesi, İnsan Kaynakları Yönetimi Bölümü, pinargoktas@sdu.edu.tr

²  Süleyman Demirel Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İnsan Kaynakları Yönetimi ve Liderlik Anabilim Dalı, fundaozturk1095@gmail.com

EXTENDED SUMMARY

Purpose and Scope:

The aim of this research is to examine internet addiction by focusing on university students and to reveal its relationship with psychological well-being. In addition, as a sub-purpose, it is to determine whether there is a difference between internet addiction and psychological well-being according to sociodemographic variables. While the concept of internet addiction is examined with different variables in the literature, it is seen that the studies related to psychological well-being are limited. The most important difference that distinguishes this research from similar studies in the literature is the relationship of internet addiction and psychological well-being with income, age, education level, purpose of internet use, duration of internet use, future expectation, unit of education and place of internet connection, as well as gender variable. that has also been examined. Because negative emotions such as unhappiness and hopelessness in daily life can cause to spend more time on the internet. These negative emotions can affect the level of psychological well-being by creating a problem for individuals to discover their potential. In this direction, the findings obtained from the research can be thought that conducting studies to increase the psychological well-being of university students may be effective in reducing the internet use of individuals. In this context, it is important to carry out different studies to determine the awareness of internet technologies and the relationship between internet addiction and psychological well-being while university students are in the education process where they are looking for the purpose and meaning of life. In this direction, first of all, the concepts of internet addiction and psychological well-being were mentioned within the scope of literature review. Then, the relationship between internet addiction and psychological well-being was examined. Finally, the findings obtained from the research were discussed and conclusions and recommendations were given.

Design/methodology/approach:

The research was carried out in accordance with the scanning model. In the research, "Personal Information Form" created by the researcher was used to obtain demographic information. In addition, the "Internet Addiction Scale" developed by Güntüç (2009) was used to measure students' internet addiction levels, and the "Psychological Well-Being Scale" developed by Ryff and Keyes (1989) to measure their psychological well-being levels. Introductory information about the scales is given below. The study group of the research consists of students studying at Süleyman Demirel University in the fall semester of the 2021-2022 academic year. The sample of the research consists of students from various faculties, vocational colleges, colleges, institutes and different grade levels determined by convenience sampling method. Taking into account the confidence level and acceptable error rates of the research, it was aimed to reach 380 samples from 41,032 assets with a 5% margin of error and 95% confidence interval. Analyzes were carried out with 394 questionnaires. SPSS 22.0 program was used to reveal the descriptive statistics, validity and reliability values of the research, and the relations of the variables with each other. Cronbach's Alpha technique was used in the reliability analysis of the study and exploratory factor analysis was used for validity analysis. Afterwards, the mean and standard deviations of the scale expressions were examined. Correlation analysis was performed to determine the relationship between internet addiction and psychological well-being scale and the sub-dimensions of the two scales. Independent sample t-test and one-way analysis of variance were used to determine whether there was a difference between the variables of the study and the level of psychological well-being of internet addiction.

Findings:

As a result of this research, there is a negative relationship between psychological well-being and internet addiction, and based on the studies supporting this result, it can be said that individuals with low psychological well-being have more internet usage habits. In addition, the study concluded that internet addiction and psychological well-being did not predict the variables of gender, age, income, place of connection to the internet and for what purpose the internet was used. It was determined that the level of internet addiction did not differ, and the level of psychological well-being did not differ according to the future expectation and the variables of faculties, vocational colleges, colleges and institutes. Finally, it was determined that internet addiction differed according to the variable of time spent on the internet, but did not differ according to the level of psychological well-being.

Conclusion and Discussion:

The research was conducted on students studying at Süleyman Demirel University in the fall semester of the 2021-2022 academic year due to time and financial constraints. In addition, another limitation of the study is that the study is cross-sectional, not longitudinal. Qualitative or mixed methods can be used in future studies. Further research can be done on students studying at universities in different provinces, and results that can be generalized across the country can be obtained. This study was carried out on university students, in addition, it can be applied to the health sector or public institutions and research can be done with different sample groups. In addition, the relationship between internet addiction and psychological well-being can be examined by applying it to academic staff. In the literature, internet addiction and psychological well-being levels of individuals have been discussed descriptively. The relationship between these variables can be supported by experimental studies. Addiction centers can be established at universities and informative trainings can be given in order to raise awareness of university students about internet addiction. At the same time, career planning training can be provided to raise awareness and raise awareness in order to increase the psychological well-being of students and to help them find the goal and meaning in their lives while they are planning their lives.

1. GİRİŞ

Teknoloji çağı olarak adlandırılan günümüzde internet, hayatın vazgeçilmez bir parçası haline gelmektedir (Arısoy, 2009, s. 55). İnternet teknolojisinin yaygınlaşmasıyla birlikte bireyler istenilen yer ve zamanda birbirine ulaşabilmektedir. Bununla birlikte yaşanan dönem içerisinde internet teknolojisine sadece genç bireyler arasında değil, her yaş ve her sosyokültürel yapıdan bireye hitap ettiği belirtilmektedir. Bunun da en önemli nedenlerinden biri ise internetin tüm bireyler tarafından kolay ulaşılabilir bir iletişim aracı olması olarak ifade edilmektedir (Tetik, 2015, s. 1). İnternetin kolay ulaşılabilir olması ve sağladığı faydalar bireylerin hayatını kolaylaştırabilmektedir. Bunun yanı sıra internetin müzik dinlemek, video izlemek, sanal sohbet etmek gibi keyif veren içerikleri kapsamından dolayı kullanımının artabileceği düşünülmektedir. Bu durum kullanıcıların aşırı internet kullanımına neden olmakta ve bağımlılık haline gelebilmektedir.

İnternet bağımlılığına yönelik bağımlılık çeşitleri bulunmaktadır. Bunlar; bireylerin aşırı internet kullanımı, internetin sürekli olarak bireyin zihnini meşgul etmesi, internet teknolojisi ile geçirilen zamanın planlanamaması ve kullanım süresinin gitgide artması, internet kullanım süresinin kontrol altına alınmaması, kullanım engellendiğinde yoksunluk belirtilerinin görülmesi, bireyin işlevselliğinin önemli ölçüde bozulması, internet kullanım süresi hakkında yalan söyleme, interneti problemlerden ve olumsuzluklardan bir kaçış aracı olarak görmek gibi çeşitli tanı ölçütleri bağımlılık çeşitleri olarak sıralanabilmektedir (Young ve Rodgers, 1998, s. 27). Bu tanı ölçütleri doğrultusunda bireylerin internet kullanımında aşırıya kaçması, internet kullanmadığı zamanlarda kendisini sınırlanmış, mutsuz hissetmesi sosyal yaşantısında bozulmuş ilişkilere sebebiyet verebilmekte ve bu da iyi oluş açısından kişide olumsuz etkiler meydana getirebilmektedir.

Literatür taraması kapsamında internet bağımlılığı çalışmalarına rastlansa da internet bağımlılığı ve psikolojik iyi oluşla ilgili çalışmalar oldukça sınırlıdır. Özellikle yeni neslin internet ile çok fazla meşgul olması, kullanım süresini kısıtlamada zorlanması gibi etkenler bireylerin yaşamlarını, iyimserliklerini olumsuz yönde etkileyebilmektedir. Bu çerçevede araştırma örneklemini üniversite öğrencileri seçilerek, nicel araştırma yöntemi veri toplama aracı olan anketten yararlanılmıştır. Bu araştırmanın temel amacı üniversite öğrencileri üzerine yoğunlaşarak internet bağımlılığının incelenmesi ve bu durumun psikolojik iyi oluş ile ilişkisinin ne yönde olduğunun açığa çıkarılmasıdır. Alt amacı ise sosyodemografik değişkenlere göre internet bağımlılığı ve psikolojik iyi oluş arasında ilişki olup olmadığını tespit etmektir.

2. LİTERATÜR TARAMASI

2.1. İnternet Bağımlılığı Kavramı

İnternet bağımlılığı, bireylerin teknoloji kullanım isteklerinin kontrol edilememesi, aşırı kullanım sürelerinin önüne geçilememesi, internet ortamında geçirilmekte olan zamanın gittikçe çoğalması, internete erişim sağlamadıklarında sınırlı olma ve saldırganlık gibi hallerin ortaya çıkması ayrıca da kişinin sosyal, aile ve iş gibi yaşantılarının zamanla gittikçe bozulması şeklinde tanımlanmaktadır (Young, 1996, s. 239). Bir başka tanıma göre internet bağımlılığı, görülen olağan bağımlılık kriterlerini sağlayacak şekilde, bilgisayar ya da diğer teknolojik aletlerle sunulmuş olan görüntüler ile oldukça fazla şekilde meşgul olma durumu şeklinde ifade edilmektedir (Tarhan ve Nurmedov, 2013, s. 66). Whang vd. (2003, s. 144) ise internet bağımlılığını alkol, eroin bağımlılığı gibi bağımlılıklardan ayrı tutarak, dürtü kontrol bozukluğu olarak tanımlanabilecek iyi bir bağımlılık çeşidi olarak ifade etmektedir.

İnternet bağımlılığı kavramını ilk olarak Psikiyatrist Ivan Goldberg kullanmıştır. DSM- IV³'ün katılığını ve karmaşıklığını göstermek amacıyla 1995 yılında bir takım bağımlılık ölçütlerini "İnternet Bağımlılığı Bozukluğu" şeklinde düzenleyerek meslektaşlarına elektronik posta aracılığıyla göndermiştir. Bu bağlamda meslektaşlarından bu bağımlılığa uygun semptomlar göstermeleri halinde kendisinden yardım beklemediklerine dair geri bildirimler almıştır. Bu geri bildirimler doğrultusunda da İnternet Bağımlılık Destek Grubunu kurarak bu konu ile alakalı çalışmalarını hayata geçirmek için araştırmalara başlamıştır (Ekici, 2002, s. 228). Goldberg ve Young ilk başlarda "İnternet Bağımlılığı (Internet Addiction)" kavramını kullanmış olsalar da sonraları daha klinik bir kavram olması nedeniyle "Patolojik İnternet Kullanımı (Pathological Internet Use)" kavramını kullanmayı doğru bulmuş ve bu terimi kullanmayı tercih etmişlerdir (Günüç, 2009, s. 18).

³ Mental bozuklukların tanısal ve istatistiksel el kitabıdır (Türkçe bilgi, 2022).

İnternetin aşırı kullanımı, sürekli olarak kendini yenileyen ve keşfedilmeyi bekleyen doğası karşımıza internet bağımlılığı problemini çıkarmaktadır. Bu bağımlılık türünün birey üzerinde meydana getireceği olumsuzluklar düşünüldüğünde, bağımlılığın başlangıçta fark edilmesi ve bu doğrultuda tedbirler alınması oldukça önemli hale gelmektedir (Usta, 2017, s. 2). İnternet bağımlılığının önüne geçerek tedavi edilmesinde ise bireyin zamanını nasıl harcadığını planlaması ve takip etmesi en önemli adımlardandır (Arısoy, 2009, s. 62). Genç nüfusta internet kullanımının daha fazla olması ise hem internet bağımlılığı hem de depresyon gibi çeşitli bozukluklara sebep olabilmesi bakımından özellikle üniversite öğrencilerinin bu durum karşısında en önemli risk gruplarından olduğu ifade edilmektedir. Bu sebeple, özellikle üniversite öğrencisi olan bireyler üzerinde yapılacak çalışmalar ve bu doğrultuda elde edilecek sonuçlar olayın boyutlarının ortaya çıkarılması ve risk gruplarının tespit edilerek, önceden alınacak olan tedbirlerin belirlenmesi açısından önem arz etmektedir (Günay vd., 2018, s. 80).

2.2. Gençlerde İnternet Bağımlılığı

İnternet gerçek hayatın bir devamı niteliğinde olan sanal ortam ile birlikte gençlerin iletişimlerini devam ettirmelerine olanak sağlayacak uygun ortamı sunmaktadır (Kalkan ve Kaygusuz, 2013, s. 77). Ayrıca internet teknolojisine ulaşımın hızlı olması ve bu teknolojinin kolay ulaşılabilirliği bireyin farklı kaynaklardan araştırma yapma gereksinimi duymamasına, internet üzerinden edinmiş olduğu bilgileri sorgulamamasına, elde etmiş oldukları bilgileri de hiçbir düzenleme yapmadan kullanmalarına neden olmaktadır. Bu çerçevede gençlerin kolaya kaçan, sorgulamayan ve düşünmeyen bireyler olmaya eğiliminin arttığı ifade edilmektedir (Kerimov, 2016, s. 27).

İnternetin hem bilinçsiz ve problemleri bir şekilde kullanımı günümüzde ciddi bir problem olarak karşımıza çıkmakta hem de internet kullanımının yaygınlaşmasıyla birlikte bilgiye rahatlıkla ulaşma imkanı sağlayarak genç bireylerin kişisel gelişimlerini gerçekleştirmelerine yardımcı olmaktadır. Bunların yanı sıra internetin kontrol edilemeyen, amacının dışında ve/veya yanlış kullanımının ise gençlerin hayatında olumsuz yönde etkiler bırakacağı düşünülmektedir (Colwell ve Kato, 2003, s. 153). Gençler internet ve bilgisayar kullanımında aşırıya kaçmadığında ya da bu süreci kontrol altına almayı başarabildiklerinde bilgiye ulaşım imkanı rahat, hızlı ve güvenli hale gelmektedir. Bu doğrultuda genç bireylerin internet kullanımından istedikleri faydayı elde edebilmeleri için içsel motivasyonlarını sağlamalarının yanı sıra aile ve eğitimciler gibi sürekli etkileşim halinde buldukları insanların da hem doğru hem de yeterli bilgiye sahip olmaları oldukça büyük bir önem arz etmektedir (Akıncı ve Şanver, 2019, s. 290).

Günümüzde internet teknolojisi kullanımının pek çok alana yayıldığı, önemli hale geldiği görülmekte ve iş yaşamındaki bireylerin yeniliklere uyum sağlayan, araştıran ve sorgulayan bireyler olması beklenmektedir (Çakır ve Oktay, 2013, s. 36). Bu doğrultuda bireylerin yaşamında önemli bir yer kaplayan meslek tercihi ve kariyer planlama doğru bir şekilde yönetilmediği zaman istenmeyen sonuçlar ortaya çıkabilmekte ve bu durum bireylerin yaşam standartlarını da etkilemektedir (Yörükoğlu, 2020, s. 6). Dolayısıyla bireyler üniversitede eğitim aldıkları süreçte kendilerine hedef belirlemekte ve güçlü ya da zayıf yönlerini keşfederek kariyer planı yapmaktadırlar (Arik ve Seyhan, 2016, s. 2219). Bireylerin kariyer planlama doğrultusunda teknolojinin avantajlarından yararlanabilmesi için ise interneti iyi bir şekilde kullanması gerekmektedir (Taşlıyan vd., 2017, s. 425). Ayrıca eğitim sürecindeyken bireyler gelecek beklentileri sebebiyle de hedeflerine ulaşmak için çaba göstermektedirler. Bu doğrultuda özellikle bireylerin bilgi ve internet gibi iletişim teknolojilerindeki farkındalıkları önem arz etmektedir (Güleri, 1998, s. 56).

İnternet kullanımında yeni bir açılımı ifade eden “Facebook, Twitter, Instagram” gibi sosyal mecralar, artık bireylerin kendi ilgi alanlarını, beğeni ve durumlarını ifade ettiği, paylaşılabildiği bir sosyal iletişim aracı olarak karşımıza çıkmaktadır. İnternet ağını sonradan öğrenmeyen, aksine bu teknolojik ortamın bizatihi içerisinde büyüyen, günümüz genç bireylerinin interneti yoğun bir şekilde kullandığı gözlemlenmektedir. İçinde bulunulan bu dönemde bireyler internet teknolojisi ile çok küçük yaşlarda tanışmaktadırlar. Ayrıca bu genç bireylerin bilgi teknolojileri noktasında araçlara, internetle ilgili farklı zihinsel becerilere ve çeşitli deneyimlere sahip oldukları görülmektedir. Bireylerin ailelerin kendilerine sağladıkları olanaklar doğrultusunda internet teknolojisini yoğun bir şekilde kullandıkları görülmektedir (Oskay Yurttaş, 2013, s. 1).

Sanal dünya hem genç bireylerde hem de yetişkin bireylerde heyecan uyandırmakta ve bireylere saldırganca hisleri besleyen bir eğlence imkanı sağlamaktadır. Bu doğrultuda bireyler kendilerini tatmin ettiğini düşündüğü bu ortam için yaşam alanlarından, zamanlarından feragat etmektedir (Arıca, 2015, s. 13). Bununla birlikte yaşadığımız dönem içerisinde internet teknolojisinin sadece genç bireyler arasında değil, her yaş grubundan ve her

sosyokültürel yapıdan bireye hitap ettiği belirtilmektedir. Bunun en önemli nedenlerinden birisinin ise internetin tüm bireyler tarafından kolay ulaşılabilir bir iletişim aracı olması olarak ifade edilmektedir (Tetik, 2015, s. 1).

İnternetin her yaş grubuna hitap ediyor olması bu teknolojinin cazibesinin artmasına katkı sağlamakta ve bu teknolojinin bizatihi içine doğan günümüz gençlerinin de internet ortamına daha kolay adapte olduğu ifade edilmektedir (İnan, 2010, s. 1). Bu bağlamda TÜİK Hanehalkı bilişim teknolojileri araştırma sonuçlarına göre 2021 yılında hanelerde internet teknolojisini kullanım oranının 16-74 yaş aralığındaki kişilerde %82,6 olduğu ve bu oranın bir önceki yıl da %79 olduğu belirtilmektedir. İnternet kullanım oranı cinsiyet bakımından incelendiğinde ise bu oranın erkeklerde %87,7 ve kadınlarda %77,5 olduğu ifade edilmektedir (TÜİK, 2021).

Bölüktaş'ın (2022, s. 203) sosyal medya bağımlılığını incelemek amacıyla hemşirelik öğrencileri üzerinde yürütmüş olduğu çalışmada sosyal medya kullanımını arttıran bağımlılığın arttığı ve bunun da akademik başarıyı olumsuz yönde etkilediği tespit edilmiştir. Bu doğrultuda internet kullanımını sınırlayamayan gençlerin okuldaki başarı durumlarında bir düşüş meydana geldiği ifade edilmektedir. Ayrıca bu teknolojiyi kullanımın aşırıya kaçılması ve interneti faydalı faaliyetler için kullanmaktan ziyade gençlerin fazla zaman ve enerjilerini eğlence amaçlı olarak kullanması rutin işleri yerine getirmede bir engel olabilmektedir. Aynı zamanda internetin kontrolsüz bir şekilde kullanımı bireylerin okul performanslarını olumsuz etkilemekte ve bunun da hem aileler hem de eğitimciler açısından mücadele edilmesi gereken bir konu olduğu ifade edilmektedir. Bu doğrultuda karşılaşılan olumsuzluklarla baş edebilmek, bu teknoloji kullanımını gençlerin başarı amaçlı kullanımına yardımcı olacak şekilde onları yönlendirmekle mümkün olabilecektir (Karaca, 2007, s. 136). Büyükgebiz Koca ve Tunca (2020, s. 77) tarafından öğrenciler üzerinde yapılan çalışmada internet ve sosyal medya bağımlılığının etkileri araştırılmıştır. Araştırmada nicel ve nitel analizlerin birlikte kullanıldığı karma yöntemlerden olan faydalanılmıştır. Çalışmanın ilk evresinde öğrencilerin demografik bilgileri hakkında bilgi sahibi olmak ve bağımlılık düzeylerini belirleyebilmek amacıyla anket yöntemi kullanılmıştır. Bu doğrultuda bağımlılık seviyeleri yüksek olan 15 öğrenci bir sonraki aşama olan nitel araştırma için belirlenmiştir. Bu araştırma neticesinde internet kullanımı sadece eğlenme amaçlı olan öğrencilerin okuldaki başarı performanslarının düştüğü ve eğitim amaçlı interneti kullanan bireylerin performanslarında artış olduğu tespit edilmiştir.

2.3. Psikolojik İyi Oluş Kavramı

Martin Seligman'ın doksanlı yıllarda temellerini atmış olduğu pozitif psikoloji, gerek kişilerin kendilerini geliştirme alanları anlamında gerekse kurumsal hayata yansımaya başlayan sonuçları açısından bireylerde temel bir düşünce değişikliğine neden olmuştur. Sorunları çözmek için olayları derinlemesine incelemek gibi karmaşık, uzun ve zor olan girişimler yerine, sorunlu olarak nitelendirilen davranış ya da durumun içerisinde olumlu yanların farkına vararak getirilen çözüm ve önerilerin bireylerde daha iyisini yapma isteği uyandırdığı görülmektedir. Aynı zamanda bu durum kurumsal yaşamda çalışan bireylerin potansiyellerini ortaya çıkarmasına ve bu tür durumlardan da daha iyi şekilde etkilenmesine imkan sağlamaktadır (Baltaş, 2021, s. 252).

Pozitif psikoloji zihinsel yatırımın olduğu bir yerde mutluluktan bahsedilebileceğini savunmaktadır. Ekonomik kaynaklar nasıl üretilmeden tüketilemez ve bedava değilse mutlulukta da durum bu şekildedir. Mutsuzluk duygusu bireyde kendiliğinden baş gösterebilmektedir. Ancak mutluluk için bir çaba gösterilmesi gerekmektedir (Tarhan, 2016, s. 46). Ayrıca pozitif psikoloji sadece ruh sağlığı davranışlarının bozuk olmadığı durum değil, bunun yanı sıra mutluluğa, gelişime ve doyuma ulaşmanın yollarını aramak olarak ifade edilmektedir (Conoley ve Conoley, 2017, s. 15). Pozitif psikoloji akımı Polyanna dünya görüşünü savunmak yerine bireylerin hayat içerisindeki olumsuzlukları da tanıması gerektiğini belirtmektedir. Bu çerçevede olumsuz durumları büyütmeden kabul etmek ve olumlu tarafların aranması onu güçlü kılan taraf olmaktadır. Geçmiş zaman diliminde ne yapılması gerektiğini değil, şimdi ya da gelecek süreçte nelerin yapılmasının düşünülmeli gerektiği olarak ifade edilmektedir (Alparslan vd., 2019, s. 7).

İyi oluş çalışmalarını ifade eden iki farklı bakış açısı bulunmaktadır. Bunlardan birincisi 1950'lerde özellikle daha fazla ilgilenilen bir iklimde yaşam kalitesini ölçmek için uğraşan bilimsel bir eğilimin parçası olarak ortaya çıkmış ve öznel iyi oluş olarak nitelendirilmiştir. İkincisi ise, 1980'lerde ampirik çalışmalarla başlamıştır. Bu da bireyin güçlükler içerisindeyken anlamlı bir yaşam sürmesinin, kendini gerçekleştirme potansiyelinin altını çizmekte ve yetişkin gelişim psikolojisindeki teorilere dayandırılmaktadır. Her iki farklı bakış açısı da yaşamı neyin anlamlı kıldığını inceleme kapasitesini yükselten hümanist değerleri bünyesinde barındırmaktadır (Keyes vd., 2002, s. 1017).

Psikoloji bölümlerinde 1980'lerde yapılmış olan çalışmalar iyi oluş (eslenik) kavramıyla ilgilidir. Bu tür araştırmalar büyük ölçüde mutluluk, yaşam doyumu ve olumlu duygular üzerinde yoğunlaşmaktadır. Fakat iyi oluşun daha temel ve derin sorunu olan, temel özelliklerini neyin oluşturduğuna çok az dikkat edildiği görülmektedir. Bu çerçevede mutluluk kavramının derin felsefi köklerine bakıldığında hümanist, varoluşsal, klinik ve gelişimsel psikolojiye nazaran ihmal edilmesi oldukça şaşırtıcı bir durum olarak karşımıza çıkmaktadır. Bahsedilmekte olan bu farklı kavramların her biri kendini gerçekleştirmenin, bireyselleşmenin, en iyi şekilde gelişmenin ve tam olarak işlev görmeyen ne anlama geldiklerini ifade eden temaları ortaya koyduğu görülmektedir. Bu durumlar ise iyi oluşun daha derin ve anlamlı bir psikolojik alt yapısının olduğunu ifade etmektedir (Ryff, 2002, s. 1007). Ayrıca iyi oluş üzerine yapılan araştırmalar iki genel çerçevede gerçekleştirilmektedir. Bunlardan birincisi, mutluluğa odaklanmış olan ve iyi oluş kavramını haz alma ve acıdan kaçınma çerçevesinde tanımlayan hedonik yaklaşımdır. İkincisi ise, kendini geliştirme ve anlama odaklayan bir kişinin tam işlevsellik derecesi açısından iyi oluşunu tanımlayan eudaimonik yaklaşımdır (Ryan ve Deci, 2001, s. 141). Psikolojik iyi oluş kavramı, iyi oluşun temel yapısında insanın var olan potansiyelini keşfetmesinin yattığını savunmaktadır. Bu iyi oluş çerçevesinde yapılmış olan araştırmalarda mutluluk ve iyi yaşam için doyum ve hazdan daha fazlasının gerektiği ifade edilmekte, aynı zamanda iyi bir yaşamı oldukça basit bir şekilde deneyimlemek olarak belirtilmektedir. Ayrıca psikolojik iyi oluş bireylerde gerçek mutluluğa ulaşmak için erdemini ifade edilmesi ve hayatta yapmaya değer olan birtakım şeylerle meşgul olmayı hedeflemek açısından da önemli bir kavramdır (Hefferon ve Boniwell, 2014, s. 77).

Ryff (1989)'ın psikolojik iyi oluş modelini meydana getiren altı boyut, kişinin önemli ölçüde insani gelişimini ve olumlu bir yaşam sürmek için mücadele ederken karşılaştığı zorluklara karşı sergilemekte olduğu meydan okuma yollarını ifade etmektedir (Keyes vd., 2002, s. 1008). Psikolojik iyi oluş modelini meydana getiren bu altı boyut şunlardır: kendini kabul etme, başkalarıyla olumlu ilişkiler kurma, çevresel hakimiyet, özerklik, kişisel gelişim ve yaşam amacı olarak sıralanabilmektedir. Kendini kabul etme boyutunda kişiler zayıf yönlerinin farkında olsalar bile, bu zayıflıklarını kabul etmekte ve kendilerine dair olumlu düşüncelere sahip olmaya çalışarak karşılaştıkları zorluklarla mücadele etmeye çalışmaktadırlar. Başkalarıyla olumlu ilişkiler boyutunda ise bireyler empati yeteneğinin güçlü olduğu samimi ve sıcak ilişkiler geliştirmek için çaba göstermektedirler. Çevresel hakimiyet boyutu, bireylerin hayatlarını yönetmek konusunda ustalık kazanmalarına yardımcı olmaktadır. Özerklik olarak ifade edilen boyut bireyin kendi kendine kararlar verebildiği özgürlük alanını ifade etmektedir. Dolayısıyla zorluklar karşısında sergilemiş olduğu güçlü ve dayanıklı tavır kişinin kendisini daha özerk hissetmesine neden olmaktadır. Yaşam amacı boyutunda birey zorluklar karşısında pes etmemeyi ve yılmamayı başarabilmektedir. Başarısız olduğu bir konuda vazgeçmeden yeniden denemesi ve azimle çalışması ancak bireyin yaşamın bir amacı olduğuna inandığında mümkün hale gelebilmektedir. Kişisel gelişim boyutu ise yaşam boyu öğrenmeye devam eden ve yaratıcı kararlar alabilen bireyleri ifade etmektedir. Bu altı boyutun her biri bir arada ele alındığı zaman psikolojik iyi oluş düzeyini ifade eden kriterler olarak karşımıza çıkmaktadır (Polatçı, 2011, s. 108).

2.4. İnternet Bağımlılığı ve Psikolojik İyi Oluş Arasındaki İlişki

İnternet bağımlılığı ve psikolojik iyi oluş arasında ilişkinin olduğuna yönelik literatürde bulgular mevcuttur. Üniversite öğrencileri yakın ilişkiler kurma ve kimlik oluşturma gibi konular dolayısıyla fiziksel anlamda oldukça kritik bir dönemden geçmektedirler. İnternet teknolojisi de bu iki temel etkeni gerçekleştirmede bireylerin işlerini kolaylaştırmaktadır. Kişilerin yakın ilişkiler kurmak için çevrimiçi siteleri tercih etmesi, kimlik oluşumu için kendi görüşlerine yakın kişilerle sanal ortamda toplanmaları ve sohbet etmeleri bu duruma örnek teşkil etmektedir. İnternete ulaşım imkanının artması, işlerin daha kolay halledilmesine yardımcı olan bir teknoloji olması, aynı zamanda bu teknolojiye ulaşımın üniversite öğrencileri için kolay olması sebebiyle internetin öğrencilerin hayatlarının bir parçası haline geldiği ifade edilmektedir. Sonuç olarak gelişimsel anlamda riskli bir dönem olduğu düşünülen üniversite döneminin öğrencilerin psikolojik iyi oluşlarına etkisinin ne olduğu merak edilmektedir (Yılmaz, 2013, s. 56). Solmaz (2019, s. 6) tarafından Gaziantep ilinde yürütülen çalışmada üniversite öğrencilerinin internet bağımlılığının psikolojik iyi oluş ve manevi yönelim ile ilişkisi incelenmiştir. Örneklem sayısı 404 öğrenciden oluşmaktadır. Araştırma sonucunda psikolojik iyi oluş ve internet bağımlılığı düzeyi arasında negatif yönlü düşük seviyede ilişki olduğu bulgulanmıştır.

Literatürde internet bağımlılığı düzeyi ile depresif ruh hali gibi psikolojik durumlar arasında bir ilişki olduğuna dair Yaygır'ın (2018, s. 63) çalışması ve bu doğrultuda bulgu bulunmaktadır. Bunların yanı sıra internet bağımlılığı ve psikolojik iyi oluş düzeyi gibi değişkenler arasındaki ilişkilerin araştırılması da büyük ölçüde önem taşımaktadır

(Whang vd., 2003, s. 148). Sandıkçı (2014: 10) tarafından yürütülen araştırmada üniversite öğrencilerinin psikolojik iyi oluş düzeylerini, sosyodemografik değişkenlerin ne ölçüde yordadığı incelenmiştir. Araştırmanın örneklemini İstanbul'da çeşitli üniversitelerde eğitim görmekte olan 227 kadın ve 82 erkek öğrenci olmak üzere 309 kişiden oluşmaktadır. Çalışma bulgusu bağlamında araştırmaya katılım sağlayan üniversite öğrencilerinin psikolojik iyi oluş düzeyinin yaş ve gelir değişkenine göre istatistiki açıdan değişmediği ve anlamlı bir farklılık bulunmadığı ortaya konmuştur. Meral ve Bahar (2016, s. 1117)'in ortaöğretim öğrencilerinde yapmış olduğu çalışmaya göre ise psikolojik iyi oluş ile yalnızlığın problemleri internet kullanımının bir yordayıcısı olduğu ortaya konmuştur.

Söner ve Yılmaz (2018, s. 59) tarafından yürütülen araştırmada lise öğrencilerinin psikolojik iyi oluş düzeyleri farklı değişkenler bakımından incelenmiş, psikolojik iyi oluşla sosyal medya bağımlılığı arasında bir ilişki olup olmadığı belirlenmeye çalışılmıştır. Çalışma grubunu Adıyaman ilindeki çeşitli okullarda eğitim gören 160 kız ve 172 erkek olmak üzere toplamda 332 öğrenci oluşturmaktadır. Araştırmada erkek ve kız öğrencilerin psikolojik iyi oluş düzeylerinde farklılık olmadığı görülmüştür. Aydoğan (2020, s. 87) tarafından yapılan çalışma gençlerin internet bağımlılığı, öznel iyi oluş düzeyleri ile sosyal destek algıları arasındaki ilişkinin tespit edilmesi amacıyla İstanbul Zaim Üniversitesi öğrencileri ile yürütülmüştür. Çalışmanın sonucunda internet bağımlılığı, öznel iyi oluş, sosyal destek değişkenleri arasında anlamlı ilişki bulunmamıştır. Sosyodemografik değişkenlerle ilişkisi incelendiğinde ise internet bağımlılığının cinsiyet ve gelir değişkenine göre farklılık göstermediği sonucuna ulaşılmıştır.

Aysan ve diğerlerinin (2016, s. 1035) gerçekleştirdiği çalışmada üniversite öğrencilerinin problemleri internet kullanımının, psikolojik iyi oluş ile algılamış oldukları sosyal destek bakımından ilişkisini incelemektedir. Örneklemini eğitim fakültesinde devam etmekte olan 213 kız ve 96 erkek öğrenci oluşturmaktadır. Araştırma neticesinde psikolojik iyi oluşun internetin fazla kullanımının, internetin kullanımının olumsuz sonuçlarının birer yordayıcısı olduğu görülmektedir. Yılmaz (2013, s. 6)'ın gerçekleştirdiği çalışmada üniversite öğrencilerinin psikolojik iyi oluşları çeşitli değişkenler ve problemleri internet kullanımı bakımından incelenmiştir. Çalışmanın örneklemini Anadolu Üniversitesi'nde eğitim görmekte olan 1927 üniversite öğrencisi oluşturmaktadır. Araştırma sonucunda interneti problemleri şekilde kullanan bireylerin psikolojik iyi oluş düzeylerinin düşük olduğu saptanmıştır. Ayrıca internet kullanım amacına göre de üniversite öğrencilerinin problemleri internet kullanımı ve psikolojik iyi oluş düzeyleri arasında bir farklılık bulunmamıştır. Sezer'in (2013, s. 489) psikolojik iyi oluş hali üzerinde etkili faktörler üzerine yapmış olduğu çalışmada kişilerin psikolojik iyi oluş düzeyleri üzerine internetin kullanım sıklığı ve kullanım amacı gibi etkenlerin etkisinin olup olmadığını incelediği görülmektedir. Bu çalışma çerçevesinde kişilerin interneti kullanma süresi yükseldikçe psikolojik iyi oluş hali negatif yönde etkilenmekte, internette çeşitli sosyal medya hesaplarını fazla bir şekilde kullananların çevresi ile birlikte sağlıklı iletişime girmediği saptanmıştır.

Literatüre dayalı şekilde elde edilen bulgular çerçevesinde araştırmaya ait olarak aşağıdaki hipotez kurulmuştur:

H1: İnternet bağımlılığı ile psikolojik iyi oluş düzeyi arasında bir ilişki vardır.

3. ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNİN İNTERNET BAĞIMLILIĞI İLE PSİKOLOJİK İYİ OLUŞ DÜZEYLERİ ARASINDAKİ İLİŞKİNİN İNCELENMESİ

3.1. Araştırmanın Amacı ve Önemi

Bu araştırmanın amacı üniversite öğrencileri üzerine yoğunlaşarak internet bağımlılığının incelenmesi ve bu durumun psikolojik iyi oluş ile ilişkisinin açığa çıkarılmasıdır. Ayrıca alt amaç olarak sosyodemografik değişkenlere göre internet bağımlılığı ile psikolojik iyi oluş arasında farklılık olup olmadığının tespit edilmesidir. Literatürde internet bağımlılığı kavramı farklı değişkenler ile incelenirken psikolojik iyi oluş haliyle ilişkilendirilen araştırmaların sınırlı olduğu görülmektedir. Bu araştırmayı literatürde yer alan benzer çalışmalardan ayıran en önemli farklılık, internet bağımlılığı ile psikolojik iyi oluş halinin cinsiyet değişkeninin yanı sıra gelir, yaş, eğitim durumu, internet kullanım amacı, internet kullanım süresi, gelecek beklentisi, eğitim görülen birim ve internete bağlanılan yer ile ilişkilerinin de incelenmiş olmasıdır. Çünkü günlük yaşamda mutsuzluk, umutsuzluk gibi hissedilen olumsuz duygular internette daha fazla zaman geçirmeye sebep olabilmektedir. Hissedilen bu olumsuz duygular bireylerin potansiyellerini keşfetmeleri önünde sorun teşkil ederek psikolojik iyi oluş düzeylerini etkileyebilmektedir. Bu doğrultuda araştırma sonucunda elde edilen bulgular üniversite öğrencilerinin psikolojik iyi oluşlarını artırmaya yönelik çalışmalar yapılmasının, bireylerin internet

kullanımının azaltılmasında etkili olabileceği düşünülebilmektedir. Bu bağlamda üniversite öğrencilerinin hayatın amaç ve anlamını aradıkları eğitim sürecindeyken internet teknolojileri farkındalıkları ve internet bağımlılığı ile psikolojik iyi oluş ilişkisini belirlemeye yönelik farklı çalışmaların yapılması önem arz etmektedir.

3.2. Evren ve Örneklem

Araştırmanın çalışma grubunu 2021-2022 eğitim öğretim yılı güz döneminde Süleyman Demirel Üniversitesi'nde eğitim görmekte olan öğrenciler oluşturmaktadır. Araştırmanın örnekleme çeşitli fakülte, meslek yüksekokul, yüksekokul, enstitü ve farklı sınıf düzeyindeki kolayda örnekleme yöntemi ile belirlenen öğrencilerden oluşmaktadır. Kolayda örnekleme yönteminde en kolay, hızlı ve ekonomik şekilde örnekleme ulaşımlarının önemli olduğu ifade edilmektedir (Gürbüz ve Şahin, 2017, s. 131). Dolayısıyla çalışmada tesadüfi olmayan örnekleme tekniklerinden kolayda örnekleme yönteminin kullanılması tercih edilmiştir. Araştırmanın güven seviyesi ve kabul edilebilir hata oranları dikkate alınarak, %5 hata payı ile %95 güven aralığında 41.032 varlık sayısı içinden 380 örnekleme ulaşımları hedeflenmiştir. Analizler, 394 anket ile gerçekleştirilmiştir. İstatistikte %5 hata payı yani %95 olasılık ile karşılaştırma yapıldığında, gruplar arasında istatistiki açıdan anlamlı bir farklılığın olduğu sonucu çıkarılmaktadır (Özbek ve Keskin, 2007, s. 66).

3.3. Veri Toplama Aracı

Araştırmada veri toplama aracı olarak anket formu kullanılmıştır. Verilerin toplanabilmesi için Süleyman Demirel Üniversitesi Sosyal ve Beşeri Bilimler Etik Kurulundan 107/9 sayılı ve 25.05.21 tarihli etik kurulu onayı alınmıştır. Araştırma tarama modeline uygun bir şekilde gerçekleştirilmiştir. Araştırmada, demografik bilgileri edinmek amacıyla araştırmacı tarafından oluşturulan "Kişisel Bilgi Formu" kullanılmıştır. Ayrıca öğrencilerin, internet bağımlılığı seviyelerini ölçmek için Günüş (2009) tarafından geliştirilen "İnternet Bağımlılığı Ölçeği" ve psikolojik iyi oluş seviyelerini ölçmek amacıyla Ryff ve Keyes (1989) tarafından geliştirilen "Psikolojik İyi Oluş Ölçeği" kullanılmıştır. Ölçeklere ilişkin tanıtıcı bilgilere aşağıda yer verilmiştir.

3.3.1. Psikolojik İyi Oluş Ölçeği

Araştırmada bireylerin psikolojik iyi oluş hali Ryff ve Keyes (1989) tarafından oluşturulan, kısa hali İmamoğlu (2004) tarafından Türkçeye uyarlanmış ve Göcen (2012)'in doktora tezinde kullanılan "Psikolojik İyi Oluş Ölçeği" kullanılmıştır. Ryff ve Keyes (1995), bu ölçeğin kullanılabilirliğini çoğaltmak amacıyla 18 maddeden meydana gelen kısa halini oluşturduğu ve .70 ile .89 değerleri arasında yüksek korelasyon sonuçlarına ulaşılarak ölçeğin bu halinin kullanılmasında karar kıldıkları görülmektedir. Ölçek altı boyuttan meydana gelmektedir. Bunlar; kendini kabul, bireysel gelişim, hayat amacı, diğer kişilerle olumlu ilişkiler kurma, çevresel hakimiyet ve özerkliliktir (Göcen, 2012, s. 130).

3.3.2. İnternet Bağımlılığı Ölçeği

Çalışmada bireylerin internet bağımlılığını ölçmek için Günüş'un (2009) geliştirmiş olduğu, yüksek güvenilirlikte ve geçerlilikte olan "İnternet Bağımlılık Ölçeği" kullanılmıştır. Ölçeğin Cronbach Alfa değeri .94 olarak tespit edilmiştir. İnternet bağımlılığı ölçeği 5'li likert tipi bir ölçek olup 35 ifadeden meydana gelmekte ve ölçek, dört alt faktörden oluşmaktadır. Bu boyutlar yoksunluk, kontrol güçlüğü, işlevsellikte bozulma ve sosyal izolasyondur (Günüş, 2009, s. 57).

3.4. Analiz Yöntemi

Araştırmanın geçerlilik ve güvenilirlik değerlerini, değişkenlerin birbirleriyle olan ilişkilerini ortaya koymak amacıyla SPSS 22.0 programı kullanılmıştır. Çalışmanın güvenilirlik analizinde Cronbach Alfa tekniğinden ve geçerlilik analizi için açımlayıcı faktör analizinden faydalanılmıştır.

3.4.1. Güvenilirlik Analizi

Cronbach Alfa güvenilirlik analizi ölçekte bir yapı gösterip göstermediğine bakılmak amacı ile yapılmaktadır. Cronbach Alfa 0 ile 1 aralığında değer almakta ve bu değer 1'e yakın oldukça ölçek o ölçüde güvenilir kabul edilmektedir (Kalaycı, 2006, s. 405).

Tablo 1. İnternet Bağımlılığı Ölçeğine Yönelik Güvenilirlik Analizi

Cronbach's Alpha Değeri	0,936
--------------------------------	-------

Güvenilirlik analizi kapsamında, İnternet Bağımlılığı Ölçeği'nin Cronbach Alfa değeri Tablo 1'de belirtildiği gibi 0,936'dır. Dolayısıyla ölçeğin güvenilirlik istatistik değeri yüksek olduğu söylenebilmektedir.

Tablo 2. Psikolojik İyi Oluş Ölçeğine Yönelik Güvenilirlik Analizi

Cronbach's Alpha Değeri	0,776
--------------------------------	-------

Psikolojik İyi Oluş Ölçeği'nin güvenilirlik analizi kapsamında bu ölçeğin Cronbach Alfa değeri Tablo 2'de belirtildiği gibi 0,776'dır. Dolayısıyla ölçeğin güvenilirlik istatistik değeri yüksek olduğu söylenebilmektedir.

3.4.2. Geçerlilik Analizi

Geçerlilik kavramı, herhangi bir ölçme aracının farklı bir özellikle karıştırılmadan, ölçmeyi hedeflediği özelliği doğru bir şekilde ölçebilmesi olarak tanımlanabilmektedir. Ölçeğe verilen yanıtların faktör analizine ne ölçüde uygun olduğunun belirlenmesinde ise KMO (Kaiser-Meyer-Olkin) ve Bartlett testi kullanılmaktadır. Kaiser (1974, s. 35) KMO değerinin 0,50 altında olması halinde kabul edilemeyeceğini, KMO değeri 0,50 ve üzeri olduğunda orta bir değere sahip olduğunu ve 0,70 üzerinde bir değer elde edildiğinde ise çok iyi bir değer olup analize uygun olduğunu ifade etmektedir.

Tablo 3. İnternet Bağımlılığı Ölçeği Kaiser-Mayer-Olkin (KMO) ve Bartlett Testi

Kaiser-Mayer-Olkin (KMO) Değeri	0,952
Bartlett Küresellik Testi Sonucu	6538,151
p Değeri	0,000

Tablo 3'de görüldüğü üzere KMO testi değeri kabul edilebilir sınır olan 0,50 üzerinde 0,95 şeklinde saptanmıştır. Bartlett Test değeri ise 6538'dir ve anlamlılık düzeyi $p=0,000$ 'dır, dolayısıyla da $p<0.05$ olduğu için anlamlıdır.

Tablo 4. Psikolojik İyi Oluş Ölçeği Kaiser-Mayer-Olkin (KMO) ve Bartlett Testi

Kaiser-Mayer-Olkin (KMO) Değeri	0,843
Bartlett Küresellik Testi Sonucu	1511,536
p Değeri	0,000

Tablo 4'de görüldüğü üzere KMO testi değeri kabul edilebilir sınır olan 0,50 üzerinde 0,84 şeklinde saptanmıştır. Bartlett Test değeri ise 1511'dir ve anlamlılık düzeyi $p=0,000$ 'dır, dolayısıyla da $p<0.05$ olduğu için anlamlıdır.

3.5. Araştırmanın Bulguları

Bu bölümde kişisel bilgi formundan elde edilen bulgulara, internet bağımlılığı ve psikolojik iyi oluşa ait korelasyon analizi sonucuna ve bağımsız örneklem t testi ile Anova testi sonuçlarına yer verilmiştir.

3.5.1. Kişisel Bilgi Formunun Analizinden Elde Edilen Bulgular

Gerçekleştirilen anket uygulaması ve katılımcıların anket sorularına verdikleri cevaplar sonucunda bu bölümde araştırmaya katılan üniversite öğrencilerinin cinsiyetleri, yaşları, aylık gelirleri, eğitim görmüş oldukları birimler, eğitim durumları, internete genellikle nereden bağlandıkları, interneti en çok hangi amaçla kullandıkları, internette günlük ortalama ne kadar vakit geçirdikleri ve geleceğe ilişkin beklentilerinin ne yönde olduğuna yönelik frekans bilgileri ve yüzde miktarları sunulmuştur.

Tablo 5. Katılımcıların Cinsiyete Göre Dağılımı

Cinsiyet	Frekans	Yüzde
Kadın	242	61,4
Erkek	152	38,6
Toplam	394	100

Tabloda görüldüğü üzere katılımcıların 242'si yani %61,4'ü kadın ve 152'si yani %38,6'sı erkek öğrencilerden oluşmaktadır.

Tablo 6. Katılımcıların Yaşa Göre Dağılımı

Yaş	Frekans	Yüzde
17-23	263	66,8
24+	131	33,2
Toplam	394	100

Katılımcıların yaşlarına ait verdikleri cevaplar incelendiğinde çalışmaya 263 kişi yani %66,8'inin 17-23 yaş aralığındaki bireylerden, 131 kişi yani %33,2'sinin ise 24 yaş ve üzerindeki bireylerden oluştuğu görülmektedir. Bu çerçevede özellikle 17-23 yaş aralığındaki bireylerin katılımının çoğunlukta olduğu söylenebilmektedir.

Tablo 7. Katılımcıların Ailelerinin Aylık Gelirine Göre Dağılımı

Gelir	Frekans	Yüzde
2800 TL ve altı	88	22,3
2801-4000 TL	111	28,2
4001-6000 TL	94	23,9
6001-8000 TL	53	13,5
8001-10000 TL	26	6,6
10000+ TL	22	5,6
Toplam	394	100

Katılımcıların %28,2'si 2801-4000 TL, %23,9'u 4001-6000 TL ve %22,3'ü 2800 TL altı gelire sahiptir.

Tablo 8. Katılımcıların Eğitim Görülen Fakülte/Meslek Yüksekokul/Yüksekokul ve Enstitüye Göre Dağılımı

Fakülte/Meslek Yüksekokul/Yüksekokul ve Enstitü	Frekans	Yüzde
Eğitim Fakültesi	29	7,4
Fen Edebiyat Fakültesi	19	4,8
Hukuk Fakültesi	21	5,3
İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesi	63	16,0
İlahiyat Fakültesi	21	5,3
Mühendislik Fakültesi	24	6,1
Sağlık Bilimleri Fakültesi	41	10,4
Spor Bilimleri Fakültesi	48	12,2
Isparta Sağlık Hizmetleri MYO	12	3,0
Sivil Havacılık Yüksekokul	4	1,0
Sosyal Bilimler Enstitüsü	73	18,0
Diğer Fakülte	24	6,1
Diğer Meslek Yüksekokul	4	1,0
Diğer Yüksekokul	2	1,0
Diğer Enstitü	9	2,4
Toplam	394	100

Araştırmaya 13 fakülte, 3 meslek yüksekokulu, 2 yüksekokul ve 6 enstitüden öğrenci katılmıştır. Çalışmaya sırasıyla fakülte öğrencisi 290 kişi, meslek yüksekokulu öğrencisi 16 kişi, yüksekokul öğrencisi 6 kişi ve son olarak ise enstitü öğrencisi 82 kişi katılmıştır. Katılımcıların okudukları fakülteye göre dağılımı incelendiğinde en çok katılım sağlanan ilk 3 fakülte sırasıyla iktisadi ve idari bilimler fakültesi (63), spor bilimleri fakültesi (48) ve sağlık bilimleri fakültesi (41) dir. Katılımcıların okudukları enstitüye göre dağılımı incelendiğinde en çok katılım sağlayan 73 öğrenci sosyal bilimler enstitüsünde öğrenim görmektedir. Ayrıca diğer seçenekleri altında eczacılık, güzel sanatlar, iletişim, mimarlık, teknik eğitim fakültelerinden, adalet meslek yüksekokulu, eğirdir

sağlık hizmetleri meslek yüksekokulu, yabancı diller yüksekokulundan ve eğitim bilimleri, fen bilimleri, sağlık bilimleri, güzel sanatlar, su enstitülerinden öğrencilerin çalışmaya katılımının az sayıda olduğu görülmektedir.

Tablo 9. Katılımcıların Eğitim Seviyelerine Göre Dağılımı

Eğitim Seviyesi	Frekans	Yüzde
Önlisans	16	4,3
Lisans	296	75,1
Yüksek Lisans	54	13,5
Doktora	28	7,1
Toplam	394	100

Ankete katılmış olan öğrencilerin vermiş oldukları cevaplar incelendiğinde 16 kişi yani %4,3'ünün önlisans öğrencisi, 296 kişi yani %75,1'inin lisans öğrencisi, 54 kişi yani %13,5'inin yüksek lisans öğrencisi ve 28 kişi yani %7,1'inin doktora öğrencisi olduğu görülmektedir. Bu çerçevede de önlisans ve doktora eğitimi alan öğrencilerin diğerlerine nazaran daha az sayıda katılım sağladığı görülmektedir.

Tablo 10. Katılımcıların İnternete Bağlandıkları Yere Göre Dağılımı

İnternete Bağlanma Yeri	Frekans	Yüzde
Ev	239	60,7
Yurt	113	28,7
Mobil veri	28	7,1
Diğer (internet kafe, okul, iş yeri, medrese)	14	3,5
Toplam	394	100

Katılımcıların ankete verdikleri yanıtlar incelendiğinde üniversite öğrencilerinin internete çeşitli yerden bağlandıkları görülmektedir. Katılımcıların yarısından fazlasını oluşturan 239 kişi yani %60,7'si internete genellikle evden bağlandığını ifade etmekte ve bunu 113 kişi yani %28,7 ile yurttan internete bağlananlar takip etmektedir. Ayrıca internet kafe, okul, iş yeri, medrese gibi diğer yerlerden bağlandığını ifade eden kişi sayısının diğerlerine nazaran oldukça az olduğu görülmektedir.

Tablo 11. Katılımcıların İnterneti En Çok Hangi Amaçla Kullandıklarına Göre Dağılımı

İnternet Bağlanma Yeri	Frekans	Yüzde
Sosyal medyayı (Instagram, Facebook, Twitter vb.) takip etmek	210	53,3
Ödevlerimi yapmak ve/veya araştırma yapmak	83	21,1
Müzik dinlemek ve/veya film, video izlemek	71	18,0
Diğer	30	7,6
Toplam	394	100

Tablo 11. incelendiğinde katılımcıların yarısından fazlasını oluşturan 210 kişi interneti sosyal medyayı takip etmek amacıyla kullandığını belirtmektedir. Bunu ise en çok kullanım amacı olarak 83 kişi ile ödevlerimi yapmak ve/veya araştırma yapmak ve 71 kişi ile müzik dinlemek ve/veya film, video izlemek takip etmektedir. Diğer seçeneğinde ise e-postayı kontrol etme, sanal sohbet etmek, alışveriş yapmak, oyun oynamak, yazılım, iş için kullanım, haber takibi, kripto borsa takibi ve web tasarım gibi amaçlarla kullanımın ise sahip olduğu yüzdelerin oldukça az olduğu görülmektedir.

Tablo 12. Katılımcıların İnternette Günlük Geçirdikleri Süreye Göre Dağılımı

İnternette Geçirilen Süre	Frekans	Yüzde
0 – 2 saat	55	14,0
3 -5 saat	234	59,4
6 – 9 saat	89	22,6
10 saat ve fazlası	16	4,1
Toplam	394	100

Katılımcıların internette günlük geçirdikleri süre hakkında vermiş olduğu bilgilere göre 234 kişi yani katılımcıların yarısından fazlası 3-5 saat arasında internette vakit geçirdiklerini ifade etmektedir. Bunu ise sırasıyla 89 kişi ile 6-9 saat, 55 kişi ile 0-2 saat ve son olarak ise 16 kişi ile 10 saat ve fazlasını internette vakit geçiren bireyler takip etmektedir.

Tablo 13. Katılımcıların Geleceğe Yönelik Beklentisine Göre Dağılımı

Gelecek Beklentisi	Frekans	Yüzde
Olumlu	249	63,2
Olumsuz	145	36,8
Toplam	394	100

Üniversite öğrencilerinin gelecekte beklenmesinin ne yönde olduğuna dair verdiği cevaplar incelendiğinde 249 kişi yani %63,2'sinin olumlu ve 145 kişi yani %38,8'inin olumsuz cevabını verdiği görülmektedir. Dolayısıyla katılımcıların yarısından fazlasının gelecekte beklenmesi olumludur.

3.5.2. İnternet Bağımlılığı ve Psikolojik İyi Oluşa Ait Korelasyon Analizi

İnternet bağımlılığı ve psikolojik iyi oluş arasındaki ilişkiyi bulup yorumlamak amacıyla korelasyon analizi gerçekleştirilmiş ve sonuç Tablo 14'de verilmiştir.

Tablo 14. İnternet Bağımlılığı ve Psikolojik İyi Oluş Ölçeğine Ait Korelasyon Sonucu

Değişkenler	Ortalama	1	2
1.İnternet Bağımlılığı	3,99	1	-,417** ,000
2.Psikolojik İyi Oluş	2,29	-,417** ,000	1

(** korelasyon 0,01 düzeyinde önemlidir.)

Korelasyon iki veya ikiden fazla değişken arasındaki ilişkileri incelemektedir. Bu korelasyon katsayıları 0,01-0,29 arasında olduğunda düşük seviyede ilişki, 0,30-0,70 arasında olduğunda orta seviyede ilişki, 0,71-0,99 arasında olduğunda yüksek seviyede ilişki ve 1 olduğunda ise mükemmel bir ilişki olduğu ifade edilmektedir (Köklü vd., 2007, s. 93). Tablo 14 incelendiğinde internet bağımlılığı ile psikolojik iyi oluş ($r = -.41, p = .000$) arasında negatif yönlü anlamlı ($p < 0.05$) orta düzeyde korelasyon olduğu görülmektedir. Bu doğrultuda internet bağımlılığı ve psikolojik iyi oluş arasında ilişki olduğunu ifade eden H1 (İnternet bağımlılığı ile psikolojik iyi oluş düzeyi arasında bir ilişki vardır.) hipotezi kabul edilmiştir. İnternet bağımlılığı düzeyleri yükseldikçe bireylerin psikolojik iyi oluş düzeyleri azalmaktadır.

3.5.3. Bağımsız Örneklem t Testi ve Anova Testi Sonuçları

Katılımcıların verdikleri cevaplara ilişkin olarak bağımsız örneklem t testi ve Anova testi uygulanmıştır.

Tablo 15. İnternet Bağımlılığı ve Psikolojik İyi Oluşun Cinsiyet Değişkenine Göre t Testi Sonuçları

İnternet Bağımlılığı	Ortalama	SS	p değeri
Cinsiyet			,065
Kadın	4,05	0,65	
Erkek	3,91	0,80	
Psikolojik İyi Oluş	Ortalama	SS	p değeri
Cinsiyet			,876
Kadın	2,29	0,51	
Erkek	2,28	0,56	

(SS: Standart Sapma).

Tablo 15’de katılımcılarda internet bağımlılığı ve psikolojik iyi oluşun cinsiyet değişkeni bakımından farklılaşp farklılaşmadığı bağımsız örneklem t testi ile analiz edilmiştir. İnternet bağımlılığı ve psikolojik iyi oluş cinsiyet değişkeni açısından incelendiğinde p değerlerinin 0,05’in üzerinde anlamsız olduğu görülmektedir. Bu doğrultuda araştırma bulgularına göre internet bağımlılığı ve psikolojik iyi oluş ile cinsiyet değişkeni arasında farklılaşma olmadığı saptanmıştır.

Tablo 16. İnternet Bağımlılığı ve Psikolojik İyi Oluşun Gelecek Beklentisi Değişkenine Göre t Testi Sonuçları

İnternet Bağımlılığı	Ortalama	SS	p değeri
Cinsiyet			,053
Kadın	4,05	0,71	
Erkek	3,90	0,72	
Psikolojik İyi Oluş	Ortalama	SS	p değeri
Cinsiyet			,000
Kadın	2,18	0,52	
Erkek	2,47	0,50	

(SS: Standart Sapma).

Tablo 16’da katılımcılarda internet bağımlılığı ve psikolojik iyi oluş gelecek beklentisi açısından incelendiğinde internet bağımlılığı p değerinin 0,05’in üzerinde anlamsız olduğu ve psikolojik iyi oluş p değerinin 0,05’in altında anlamlı olduğu görülmektedir. Araştırma bulgularına göre internet bağımlılığı ile gelecek beklentisi değişkeni arasında bir farklılaşma tespit edilmemiştir. Psikolojik iyi oluş ile gelecek beklentisi değişkeni arasında ise farklılık olduğu saptanmıştır.

Tablo 17. İnternet Bağımlılığı ve Psikolojik İyi Oluşun Yaş Değişkenine Göre Anova Testi ile İncelenmesi

İnternet Bağımlılığı				
Varyans Kaynağı	Kareler Toplamı	Kareler Ortalaması	F	p değeri
Grup arası	16,800	,672	1,320	,142
Grup içi	187,389	,509	-	-
Psikolojik İyi Oluş				
Varyans Kaynağı	Kareler Toplamı	Kareler Ortalaması	F	p değeri
Grup arası	6,842	,274	0,954	,530
Grup içi	105,617	,287	-	-

Tablo 17’de katılımcılarda internet bağımlılığı ve psikolojik iyi oluş yaş değişkeni açısından incelendiğinde p değerlerinin 0,05’in üzerinde anlamsız olduğu görülmektedir. Araştırma bulgularına göre yaş ile internet bağımlılığı ve psikolojik iyi oluş değişkeni arasında farklılaşma olmadığı saptanmıştır.

Tablo 18. İnternet Bağımlılığı ve Psikolojik İyi Oluşun Gelir Değişkenine Göre Anova Testi İle İncelenmesi

İnternet Bağımlılığı				
Varyans Kaynağı	Kareler Toplamı	Kareler Ortalaması	F	p değeri
Grup arası	2,663	,533	1,025	,402
Grup içi	201,526	,519	-	-
Psikolojik İyi Oluş				
Varyans Kaynağı	Kareler Toplamı	Kareler Ortalaması	F	p değeri
Grup arası	1,623	,325	1,136	,341
Grup içi	110,837	,286	-	-

Tablo 18’de katılımcılarda internet bağımlılığı ve psikolojik iyi oluş gelir değişkeni açısından incelendiğinde p değerlerinin 0,05’in üzerinde anlamsız olduğu görülmektedir. Araştırma bulgularına göre gelir değişkeni ile internet bağımlılığı ve psikolojik iyi oluş arasında bir farklılaşma olmadığı saptanmıştır.

Tablo 19. İnternet Bağımlılığı ve Psikolojik İyi Oluşun Eğitim Durumu Değişkenine Göre Anova Testi İle İncelenmesi

İnternet Bağımlılığı				
Varyans Kaynağı	Kareler Toplamı	Kareler Ortalaması	F	p değeri
Grup arası	4,079	1,360	2,650	,049
Grup içi	200,110	,513	-	-
Psikolojik İyi Oluş				
Varyans Kaynağı	Kareler Toplamı	Kareler Ortalaması	F	p değeri
Grup arası	3,969	1,323	2,650	,049
Grup içi	108,491	,278	-	-

Tablo 19’da katılımcılarda internet bağımlılığı ve psikolojik iyi oluş eğitim durumu değişkeni açısından incelendiğinde p değerlerinin 0,05’in altında yani anlamlı olduğu görülmektedir. Araştırma bulgularına göre eğitim durumu değişkeni ile internet bağımlılığı ve psikolojik iyi oluş arasında anlamlı farklılık olduğu saptanmıştır.

Tablo 20. İnternet Bağımlılığı ve Psikolojik İyi Oluşun Fakülte/MYO/Yüksekokul/ Enstitü Değişkenine Göre Anova Testi İle İncelenmesi

İnternet Bağımlılığı				
Varyans Kaynağı	Kareler Toplamı	Kareler Ortalaması	F	p değeri
Grup arası	17,941	,780	1,550	,052
Grup içi	186,248	,503	-	-
Psikolojik İyi Oluş				
Varyans Kaynağı	Kareler Toplamı	Kareler Ortalaması	F	p değeri
Grup arası	11,965	,520	1,915	,007
Grup içi	100,495	,272	-	-

Tablo 20’de katılımcılarda internet bağımlılığı ve psikolojik iyi oluş fakülte, meslek yüksekokul, yüksekokul, enstitü açısından incelendiğinde internet bağımlılığı p değerinin 0,05’in üzerinde anlamsız olduğu ve psikolojik iyi oluş p değerinin 0,05’in altında yani anlamlı olduğu görülmektedir. Araştırma bulgularına göre fakülte, meslek yüksekokul, yüksekokul ve enstitü değişkeni ile internet bağımlılığı arasında bir farklılık tespit edilmemiş fakat psikolojik iyi oluş ile arasında bir farklılaşma olduğu saptanmıştır.

Tablo 21. İnternet Bağımlılığı ve Psikolojik İyi Oluşun İnternete Bağlanma Yeri Değişkenine Göre Anova Testi ile İncelenmesi

İnternet Bağımlılığı				
Varyans Kaynağı	Kareler Toplamı	Kareler Ortalaması	F	p değeri
Grup arası	1,560	,223	,425	,887
Grup içi	202,629	,525	-	-
Psikolojik İyi Oluş				
Varyans Kaynağı	Kareler Toplamı	Kareler Ortalaması	F	p değeri
Grup arası	1,657	,237	,824	,567
Grup içi	110,803	,287	-	-

Tablo 21’de katılımcılarda internet bağımlılığı ve psikolojik iyi oluş internete bağlanma yeri değişkeni açısından incelendiğinde p değerlerinin 0,05’in üzerinde anlamsız olduğu görülmektedir. Araştırma bulgularına göre internete bağlanma yeri değişkeni ile internet bağımlılığı ve psikolojik iyi oluş arasında farklılaşma olmadığı saptanmıştır.

Tablo 22. İnternet Bağımlılığı ve Psikolojik İyi Oluşun İnternette Geçirilen Süre Değişkenine Göre Anova Testi ile İncelenmesi

İnternet Bağımlılığı				
Varyans Kaynağı	Kareler Toplamı	Kareler Ortalaması	F	p değeri
Grup arası	15,671	5,224	10,807	,000
Grup içi	188,518	,483	-	-
Psikolojik İyi Oluş				
Varyans Kaynağı	Kareler Toplamı	Kareler Ortalaması	F	p değeri
Grup arası	1,260	,420	1,474	,221
Grup içi	111,199	,285	-	-

Tablo 22’de katılımcılarda internet bağımlılığı ve psikolojik iyi oluş internette geçirilen süre değişkeni açısından incelendiğinde internet bağımlılığı p değerinin 0,05’in altında anlamlı olduğu ve psikolojik iyi oluş p değerinin 0,05’in üzerinde anlamsız olduğu görülmektedir. Araştırma bulgularına göre internette geçirilen süre değişkeni ile internet bağımlılığı arasında anlamlı bir farklılaşma olduğu tespit edilmiştir. Psikolojik iyi oluş ve internette geçirilen süre değişkeni arasında ise herhangi bir farklılaşma saptanmamıştır.

Tablo 23. İnternet Bağımlılığı ve Psikolojik İyi Oluşun İnternetin Hangi Amaçla Kullanıldığı Değişkenine Göre Anova Testi İle İncelenmesi

İnternet Bağımlılığı				
Varyans Kaynağı	Kareler Toplamı	Kareler Ortalaması	F	p değeri
Grup arası	10,160	,847	1,663	,073
Grup içi	194,029	,509	-	-
Psikolojik İyi Oluş				
Varyans Kaynağı	Kareler Toplamı	Kareler Ortalaması	F	p değeri
Grup arası	5,538	,462	1,645	,077
Grup içi	106,921	,281	-	-

Tablo 23’de katılımcılarda internet bağımlılığı ve psikolojik iyi oluş internetin hangi amaçla kullanıldığı değişkenine göre incelendiğinde p değerlerinin 0,05’in üzerinde anlamsız olduğu görülmektedir. Araştırma bulgularına göre internetin hangi amaçla kullanıldığı değişkeni ve internet bağımlılığı ile psikolojik iyi oluş arasında farklılaşma olmadığı saptanmıştır.

4. TARTIŞMA

İnternet teknolojisinin kullanımının giderek çoğalması ve buna bağlı olarak meydana gelen olumsuz etkilerinden dolayı internet bağımlılığı son yıllarda çalışma konuları içerisinde tercih edilen önemli başlıklardan biri haline gelmiştir. Hem gençlerde hem de yetişkinlerde internet bağımlılığı gittikçe büyük bir sorun teşkil etmektedir ve bu durumda ileriki zamanlarda davranış bozuklukları gibi listelerde yer edineceği tahmin edilmektedir (Büyükgebiz, 2018, s. 91). Literatür incelendiğinde, internet bağımlılığı ve psikolojik iyi oluş değişkenlerini içeren araştırmaların sınırlı olduğu görülmektedir. Bu nedenle bunlara benzer yapılmış olan araştırmalar üzerinden değerlendirme yapılmıştır.

Solmaz (2019, s. 6)’ın Gaziantep ilinde farklı üniversitelerde eğitim gören öğrenciler üzerinde gerçekleştirmiş olduğu araştırmada internet bağımlılığının psikolojik iyi oluşla olan ilişkisi incelenmiştir. Araştırmada Diener,

Scollon ve Lucas (2009) tarafından geliştirilmiş psikolojik iyi oluş ölçeği, Ögel ve arkadaşları (2015) tarafından geliştirilmiş internet bağımlılık formu kullanılmıştır. Çalışma sonucunda psikolojik iyi oluş düzeyi ve internet bağımlılığı arasında negatif yönlü ilişki saptanmıştır. Solmaz (2019) çalışmada demografik olarak sadece cinsiyet değişkeni ile internet bağımlılığı psikolojik iyi oluş arasındaki ilişkiye bakmıştır. Bu çalışmada ise internet bağımlılığı ve psikolojik iyi oluşun cinsiyet değişkeni ile ilişkisinin yanı sıra gelir, yaş, eğitim durumu, internet kullanım amacı, internet kullanım süresi, gelecek beklentisi, eğitim görülen fakülte, meslek yüksekokul, yüksekokul, enstitü ve internete bağlanılan yer değişkenlerine göre farklılaşp farklılaşmadığı da araştırılmıştır. Çardak (2013, s. 134) tarafından yürütülen çalışmada internet bağımlılığı ve psikolojik iyi oluş arasındaki ilişki incelenmiştir. Örneklemini 479 üniversite öğrencisi oluşturmaktadır. Sonuçlara göre psikolojik iyi oluşun internet bağımlılığından olumsuz etkilendiği anlaşılmıştır. Koçyiğit (2019, s. 32)'in çalışmasında internet bağımlılığı ile psikolojik iyi oluş ilişkisinde belirsizliğe tahammülsüzlük değişkenlerinin aracı rol üstlenip üstlenmediği araştırılmıştır. Araştırmanın örneklemini İstanbul'da eğitim görmekte olan üniversite öğrencileri oluşturmaktadır. Çalışmadan elde edilen sonuçta göre internet bağımlılığı ve psikolojik iyi oluş arasında istatistiki olarak anlamlı ve negatif ilişki tespit edilmiştir. Sonuç olarak internet bağımlılığının psikolojik iyi oluşu olumsuz bir şekilde etkilediği çıkarımı yapılabilmektedir. Yapılmış olan bu çalışmalardan elde edilen bilgiler doğrultusunda H1 (İnternet bağımlılığı ile psikolojik iyi oluş düzeyi arasında ilişki vardır.) hipotezinin desteklendiği görülmektedir. Bu çalışmada da H1 hipotezi kabul edilmiştir.

Araştırmanın bulgularına göre üniversite öğrencilerinin internet bağımlılığı ve psikolojik iyi oluş düzeylerinde ortalama gelir düzeyi, cinsiyet ve yaş değişkenlerine göre bir farklılaşmanın olmadığı sonucu saptanmıştır. Sandıkçı (2014, s. 10) tarafından yürütülmüş olan çalışmada üniversite öğrencilerinin psikolojik iyi oluş düzeylerini sosyodemografik değişkenlerin ne ölçüde yordadığı incelenmiştir. Araştırmanın örneklemini İstanbul'da çeşitli üniversitelerde eğitim görmekte olan 227 kadın ve 82 erkek öğrenci olmak üzere 309 kişiden oluşmaktadır. Çalışma sonucu incelendiğinde araştırma katılan üniversite öğrencilerinin psikolojik iyi oluş düzeyinin yaş, gelir değişkeni bakımından istatistiki açıdan değişmediği ve anlamlı bir farklılık bulunmadığı ortaya konmuştur. Söner ve Yılmaz (2018, s. 36) tarafından gerçekleştirilen çalışmada psikolojik iyi oluş ve sosyal medya bağımlılığı arasındaki ilişki incelenmiştir. Örneklemini Adıyaman'da çeşitli okullarda eğitim gören lise öğrencileri oluşturmaktadır. Çalışma bulgularına göre cinsiyet ve yaş değişkeni ile psikolojik iyi oluş arasında bir farklılık bulunmamıştır. Bu çalışma sonuçları doğrultusunda elde edilen bilgilerin cinsiyet, yaş ve gelir değişkenleri açısından internet bağımlılığı psikolojik iyi oluş düzeyinin farklılaşmadığı bulgularını desteklediği görülmektedir.

Çalışmaya katılan üniversite öğrencilerinin internet kullanım amacı değişkenine göre internet bağımlılığı ve psikolojik iyi oluş düzeyleri arasında bir farklılaşmanın olmadığı saptanmıştır. Yılmaz (2013, s. 6)'ın gerçekleştirmiş olduğu çalışmada üniversite öğrencilerinin psikolojik iyi oluşlarını çeşitli değişkenler ve problemlerle internet kullanımı bakımından incelemiştir. Çalışmanın örneklemini Anadolu Üniversitesi'nde eğitim görmekte olan 1927 üniversite öğrencisi oluşturmaktadır. Araştırma sonucunda interneti problemlerle kullanan bireylerin psikolojik iyi oluşlarının düşük düzeyde olduğu saptanmıştır. Ayrıca internet kullanım amacına göre üniversite öğrencilerinin problemlerle internet kullanımı ve psikolojik iyi oluş seviyeleri arasında anlamlı farklılık bulunmamıştır. Taş (2018, s. 36) tarafından yapılan çalışmada internet bağımlılığı ve psikolojik belirtiler arasındaki ilişki incelenmiştir. Araştırma örneklemini ise İstanbul'da çeşitli liselerde eğitim gören 167 kadın ve 254 erkek olmak üzere toplamda 421 öğrenci oluşturmaktadır. Çalışma sonucunda internet kullanım amacına göre psikolojik belirtilerde bir farklılaşma olmadığı görülmüştür. Dolayısıyla yapılmış olan araştırmalar çerçevesinde elde edilen sonuçlar internetin hangi amaçla kullanıldığı değişkenine göre internet bağımlılığı psikolojik iyi oluş düzeyinin farklılaşmadığı bulgusunu desteklediği görülmektedir. Araştırma bulgularına göre internet bağımlılığı ile gelecek beklentisi arasında bir farklılaşma tespit edilmemiştir. Psikolojik iyi oluş ile gelecek beklentisi arasında ise anlamlı bir farklılık olduğu tespit edilmiştir.

Araştırma bulgularına göre eğitim durumu değişkeni ile internet bağımlılığı ve psikolojik iyi oluş arasında farklılık olduğu saptanmıştır. Kumcağız ve Gündüz (2016, s. 151) tarafından yapılmış olan çalışma eğitim fakültesi öğrencilerinin psikolojik iyi oluş ve akıllı telefon bağımlılıkları ile aralarındaki ilişkiyi incelemeyi amaçlamaktadır. Örneklemini On Dokuz Mayıs Üniversitesi'nde eğitim görmekte olan 303 kadın ve 105 erkek olmak üzere toplam 408 öğrenci oluşturmaktadır. Sınıf düzeylerine göre yapılmış olan çalışmada üniversite öğrencilerinde psikolojik iyi oluş ile sınıf değişkeni arasında bir fark olduğu bulunmuştur. Bu çerçevede araştırma sonucunda internet bağımlılığının eğitim görülen fakülte, meslek yüksekokul, yüksekokul, enstitü değişkeni açısından farklılaşmadığı bulgusunu ve psikolojik iyi oluşun da eğitim görülen fakülte, meslek yüksekokul, yüksekokul, enstitü değişkeni açısından farklılaştığı bulgusunu desteklediği görülmektedir.

İnternete bağlanma yeri değişkeni ile internet bağımlılığı ve psikolojik iyi oluş arasında yapılan analiz neticesinde anlamlı bir fark bulunmamıştır. Balcı ve Gülnar (2009, s. 18)'in üniversite öğrencileri üzerinde internet bağımlılığı ve bağımlı profillerini incelediği çalışması sonucunda internet bağımlılığı ve internete bağlanma yeri arasında bir farklılık bulunmamıştır. Bu bulgu doğrultusunda internet bağımlılığı düzeyinin internete bağlanma yeri değişkenine göre farklılaşmadığı bulgusunun desteklediği tespit edilmiştir. İnternette geçirilen süre ve internet bağımlılığı arasında çalışma bulgularına göre farklılaşma olduğu görülmektedir. Sevilmiş (2019, s. 43)'in yapmış olduğu çalışmaya göre de üniversite öğrencilerinin internette geçirdikleri süre değişkeni ve internet bağımlılığı düzeyi arasında istatistiki olarak anlamlı farklılık saptanmıştır. Bu da internette geçirilen süre değişkeni açısından internet bağımlılığı düzeyinin farklılaştığı bulgusunu desteklemektedir. Psikolojik iyi oluş ile internette geçirilen süre arasında ise herhangi bir farklılık olmamıştır. Güler (2019, s. 53)'in yapmış olduğu çalışmada internette geçirilen süre ile psikolojik iyi oluş arasında anlamlı farklılığın olmadığı saptanmıştır. Dolayısıyla araştırma internette geçirilen süre değişkeni açısından psikolojik iyi oluş düzeyinin farklılaşmadığı bulgusunu desteklemektedir.

5. SONUÇ VE ÖNERİLER

Günümüzde internet kullanımı giderek neredeyse bütün alanlarda etkisini göstermekte ve internete erişim gün geçtikçe daha geniş bir alana yayılmaktadır. İnternete ulaşımın hızlı, kolay ve ucuz olması geniş bir alana yayılmasının önemli nedenlerinden biri olarak karşımıza çıkabilmektedir. İnternet teknolojisi özellikle gençler tarafından kullanılmakta olup, gençlerin hayat amaçlarını ve anlamlarını belirledikleri eğitim sürecinde internet bağımlılığının büyük bir risk faktörü olduğu düşünülmektedir.

Bu araştırma neticesinde elde edilen psikolojik iyi oluş ve internet bağımlılığı arasında negatif yönlü bir ilişkinin olması ve bu sonucu da destekleyen çalışmalardan yola çıkılacak olursa psikolojik iyi oluşu düşük olan bireylerin internet kullanım alışkanlıklarının daha fazla olduğu söylenebilir. Buna ilave olarak çalışma internet bağımlılığı ve psikolojik iyi oluşun cinsiyet, yaş, gelir, internet bağlanma yeri ve internetin hangi amaçla kullanıldığı değişkenlerini yordamadığı sonucuna ulaşılmıştır. Gelecek beklentisi ve eğitim görülen fakülte, meslek yüksekokul, yüksekokul, enstitü değişkenlerine göre internet bağımlılığı düzeyinin farklılaşmadığı, psikolojik iyi oluş düzeyinin farklılaştığı saptanmıştır. Son olarak ise internet bağımlılığının internette geçirilen süre değişkenine göre farklılaştığı ancak psikolojik iyi oluş düzeyine göre farklılaşmadığı tespit edilmiştir.

Araştırma, zaman ve maddi kısıtlardan dolayı 2021-2022 eğitim öğretim yılı güz döneminde Süleyman Demirel Üniversitesi'nde eğitim görmekte olan öğrenciler üzerinde yapılmıştır. Araştırma, çalışmaya katılan öğrencilerin vermiş oldukları cevaplar ve araştırmanın yapıldığı zaman dilimi ile kısıtlıdır. Dolayısıyla ankete verilen cevaplar bu evrenin özellikleri ile sınırlı olduğu için genellemeler yapılırken bu sınırlamalar göz önünde bulundurulmalıdır. Ayrıca araştırmanın bir diğer kısıtı çalışmanın boylamsal değil kesitsel olmasıdır.

Bu çalışmada nicel araştırma yöntemi kullanılmıştır. Gelecekte yapılacak olan çalışmalarda nitel ya da karma yöntemler kullanılabilir. Daha sonraki araştırmalar farklı illerde yer alan üniversitelerde eğitim görmekte olan öğrenciler üzerinde yapılabilir ve ülke çapında genelleme yapılabilecek sonuçlar elde edilebilir. Bu çalışma üniversite öğrencileri üzerinde yapılmıştır, buna ilave olarak sağlık sektörü ya da kamu kuruluşları üzerinde uygulanarak farklı örneklem grupları ile araştırma yapılabilir. Ayrıca akademik personellere uygulanarak internet bağımlılığı ve psikolojik iyi oluş ilişkisi incelenebilir. Literatürde bireylerin internet bağımlılığı ve psikolojik iyi oluş düzeyleri betimsel olarak ele alınmıştır. Bu değişkenler arasındaki ilişki deneysel çalışmalarla desteklenebilir.

Üniversite öğrencilerinin internet bağımlılığı konusunda farkındalık kazanması için üniversitelerde bağımlılık merkezleri kurulabilir ve bilgilendirici eğitimler verilebilir. Aynı zamanda öğrencilerin psikolojik iyi oluşlarını artırabilmek, yaşamlarını planladıkları süreç içerisinde hayatlarındaki hedef ve anlamı bulmalarına yardımcı olmak için farkındalık oluşturacak ve bilinçlendirecek kariyer planlama eğitimleri verilmesi sağlanabilir.

YAZARLARIN BEYANI

Katkı Oranı Beyanı: Yazarlar çalışmaya eşit oranda katkı sağlamıştır.

Destek ve Teşekkür Beyanı: Çalışmada herhangi bir kurum ya da kuruluştan destek alınmamıştır.

Çatışma Beyanı: Çalışmada herhangi bir potansiyel çıkar çatışması söz konusu değildir.

KAYNAKÇA

- Akıncı, A. G. ve Şanver, M. (2019). Gençlerde internet bağımlılığı. *In 8th Eurasian Conference on Language and Social Sciences* (s. 290-298). Antalya, Türkiye.
- Alparslan, A. M., Yastıoğlu, S. ve Taş, M. A. (2019). *Mutlu eden yöneticiler: pozitif psikoloji bağlamında araştırmalar ve öneriler* (1. Baskı). Nobel Akademik Yayıncılık.
- Arıcak, T. (2015). *Siber alemin avatar çocukları (internet ve gençlik ilişkisinin bugünü ve geleceği)*. Remzi Kitabevi.
- Arık, N. ve Seyhan, B. (2016). Üniversite öğrencilerinin kariyer planlamasında teknoloji bilgisi ve gelecek beklentilerinin rolü. *İnsan ve Toplum Bilimleri Araştırmaları Dergisi*, 5(7), 2218-2231. <https://doi.org/10.15869/itobiad.260261>
- Arısoy, Ö. (2009). İnternet bağımlılığı ve tedavisi. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar*, 1(1), 55- 67.
- Aydoğan, S. S. (2020). *Üniversite öğrencilerinin internet bağımlılığı sosyal destek ve öznel iyi oluş arasındaki ilişkinin araştırılması* [Yüksek Lisans Tezi]. Sabahattin Zaim Üniversitesi.
- Bahar, H. ve Meral, D. (2016). Ortaöğretim öğrencilerinde problemlerli internet kullanımının yalnızlık ve psikolojik iyi oluş ile ilişkisinin incelenmesi. *Erzincan Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 18(2), 1117-1134. <https://doi.org/10.17556/jef.58322>
- Balcı, Ş. ve Gülnar, B. (2009). Üniversite öğrencileri arasında internet bağımlılığı ve internet bağımlılarının profili. *Selçuk İletişim*, 6(1), 5-22. <https://doi.org/10.18094/si.44854>
- Baltaş, A. (2021). *Hayatın hakkını vermek* (18. Baskı). Doğan Kitap.
- Bölüktaş, R. P. (2022). *Türk hemşirelik öğrencilerinde sosyal medya bağımlılığı ve ilişkili faktörler*. *Kocaeli Tıp Dergisi*, 11(1), 203-210. <https://doi.org/10.5505/ktd.2022.33341>
- Büyükgebiz Koca, E. ve Tunca, M. Z. (2020). İnternet ve sosyal medya bağımlılığının öğrenciler üzerindeki etkilerine dair bir araştırma. *Alanya Akademik Bakış Dergisi*, 4(1), 77-103. <https://doi.org/10.29023/alanyaakademik.597820>
- Büyükgebiz, E. (2018). *Sosyal medya bağımlılığının öğrencilerin performanslarına etkileri üzerine bir araştırma* [Doktora Tezi]. Süleyman Demirel Üniversitesi.
- Colwell, J. ve Kato, M. (2003). Investigation of the relationship between social isolation, self-esteem, aggression and computer game play in Japanese adolescents. *Asian Journal of Social Psychology*, 6(2), 149-58. <https://doi.org/10.1111/1467-839X.t01-1-00017>
- Conoley, C. W. ve Conoley, J. C. (2017). *Pozitif psikoloji ve aile terapisi* (1. Baskı). (T. Sarı, T. S. Çolak, E. Tunç, Ü. Kaynak, F. T. Aydın, Çev.), Anı Yayıncılık (Orijinal eserin basım tarihi 2009).
- Çakır, R. ve Oktay, S. (2013). Bilgi toplumu olma yolunda öğretmenlerin teknoloji kullanımları. *Gazi Üniversitesi Endüstriyel Sanatlar Eğitim Fakültesi Dergisi*, 30, 35-54.
- Çardak, M. (2013). Psychological well-being and internet addiction among university students. *Turkish Online J Educ Technol*, 12(13), 134-41. <https://doi.org/10.12691/ajphr-3-5-3>
- Ekici, A. (2002). Aziz Antonius'un baştan çıkarılması: bir kötü alışkanlık olarak internet. *Cogito Dergisi*, 30, 227-235.
- Göcen, G. (2012). *Şükür ve psikolojik iyi oluş arasındaki ilişki üzerine bir alan araştırması* [Doktora Tezi]. Ankara Üniversitesi.
- Güler, M. (2019). *Üniversite öğrencilerinde siber zorbalık ve psikolojik iyi oluşun incelenmesi* [Yüksek Lisans Tezi]. Binali Yıldırım Üniversitesi.
- Güleri, M. (1998). Üniversiteli ve işçi gençliğin gelecek beklentileri ve kötümserlik-iyimserlik düzeyleri. *Kriz Dergisi*, 6(1), 55-65. https://doi.org/10.1501/Kriz_0000000036

- Günay, O., Öztürk, A., Arslantaş, E. E. ve Sevinç, N. (2018). Internet addiction and depression levels in erciyes university students. *Düşünen Adam The Journal of Psychiatry and Neurological Sciences*, 31, 79-88. <https://doi.org/10.5350/DAJPN2018310108>
- Günüç S. (2009). *İnternet bağımlılık ölçeğinin geliştirilmesi ve bazı demografik değişkenler ile internet bağımlılığı arasındaki ilişkilerin incelenmesi* [Yüksek Lisans Tezi]. Yüzüncüyıl Üniversitesi.
- Gürbüz, S. ve Şahin, F. (2017). *Sosyal bilimlerde araştırma yöntemleri* (2. Baskı). Seçkin Yayıncılık.
- Hefferon, K. ve Boniwell, I. (2014). *Pozitif psikoloji kuram, araştırma ve uygulamalar*. (T. Doğan, Çev.), Nobel Akademik Yayıncılık, (Orijinal eserin basım tarihi 2011).
- İmamoğlu, E. O. (2004). Self-construal correlates of well-being, (Yayınlanmamış bir çalışmadır.).
- İnan, A. (2010). *İlköğretimde II. kademe ve ortaöğretim öğrencilerinde internet bağımlılığı* [Yüksek Lisans Tezi]. Atatürk Üniversitesi.
- Kaiser, H. F. (1974). An index of factorial simplicity. *Psychometrika*, 39(1), 31-36. <https://doi.org/10.1007/BF02291575>
- Kalaycı, Ş. (2006). *SPSS uygulamaları çok değişkenli istatistik teknikleri* (2. Baskı). Asil Yayınları.
- Kalkan, M. ve Kaygusuz, C. (2013). *İnternet bağımlılığı sorunlar ve çözümler* (1. Baskı). Anı Yayıncılık.
- Karaca, M. (2007). Aileyi tehdit eden yeni bir tehlike: sanal ilişkiler. *Humanities Sciences*, 2(3), 131-143.
- Kerimov, E. (2016). *Üniversite öğrencilerinin internet bağımlılığı düzeyleri ile din alguları üzerine bir araştırma* [Yüksek Lisans Tezi]. On Dokuz Mayıs Üniversitesi.
- Keyes, C. L. M., Shmotkin, D. ve Ryff, C. D. (2002). Optimizing well-being: the empirical encounter of two traditions. *Journal of Personality and Social Psychology*, 82(6), 1007-1022. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.82.6.1007>
- Koçyiğit, F. (2019). *Teknoloji bağımlılığının psikolojik iyi oluş ile ilişkisinde farkındalık ve belirsizliğe tahammülsüzlük değişkenlerinin aracı rolünün incelenmesi* [Yüksek Lisans Tezi]. Medipol Üniversitesi.
- Köklü, N., Büyüköztürk, Ş. ve Çokluk Bökeoğlu, Ö. (2007). *Sosyal bilimler için istatistik* (2. Baskı). Pegem A Yayıncılık.
- Kumcağız, H. ve Gündüz, Y. (2016). Relationship between psychological well-being and smartphone addiction of university student. *International Journal of Higher Education*, 5(4), 144-156. <https://doi.org/10.5430/ijhe.v5n4p144>
- Oskay Yurttaş, G. (2013). *İnternet kullanım alışkanlıkları açısından ilköğretim 5.-6.-7.-8. sınıf öğrencilerinin durumu-internet kullanımı ile ilgili ailelerin değerlendirilmeleri* [Yüksek Lisans Tezi]. Başkent Üniversitesi.
- Özbek, H. ve Keskin, S. (2007). Standart sapma mı yoksa standart hata mı?. *Van Tıp Dergisi*, 14(2), 64-67.
- Polatçı, S. (2011). *Psikolojik sermayenin performans üzerindeki etkisinde iş aile yayılımı ve psikolojik iyi oluşun rolü* [Doktora Tezi]. Erciyes Üniversitesi.
- Ryan, R. M. ve Deci, E. L. (2001). On happiness and human potentials: a review of research on hedonic and eudaimonic well-being. *Annual Review of Psychology*, 52(1), 141-166. <https://doi.org/10.1146/annurev.psych.52.1.141>
- Ryff, C. D. (1989). Happiness is everything, or is it? Explorations on the meaning of psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 57(6), 1069-1081. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.57.6.1069>
- Sandıkçı, M. (2014). *Üniversite öğrencilerinin psikolojik iyi olma düzeyleri ile ilişkili değişkenlerin incelenmesi* [Yüksek Lisans Tezi]. Haliç Üniversitesi.

- Sevilmiş, R. (2019). *Üniversite öğrencilerinde internet bağımlılığı ve depresyon arasındaki ilişkinin incelenmesi* [Yüksek Lisans Tezi]. Üsküdar Üniversitesi.
- Sezer, F. (2013). Psikolojik iyi olma durumu üzerine etkili faktörler. *Education Sciences*, 8(4), 489-504. <http://dx.doi.org/10.12739/NWSA.2013.8.4.1C0601>
- Solmaz, A. (2019). *Psikolojik iyi oluş ve manevi yönelimin üniversite öğrencilerinin internet bağımlılığı düzeyi üzerindeki etkisinin incelenmesi* [Yüksek Lisans Tezi]. Hasan Kalyoncu Üniversitesi.
- Söner, O. ve Yılmaz, O. (2018). Lise öğrencilerinin sosyal medya bağımlılığı ve psikolojik iyi oluş düzeyleri arasındaki ilişki. *Ufuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 7(13), 59-76.
- Tarhan, N. (2016). *10 adımda pozitif psikoloji: çoklu zeka uygulamalarına pozitif bakış* (6. Baskı). Timaş Yayınları.
- Tarhan, N. ve Nurmedov, S. (2013). *Bağımlılık* (2. Baskı). Kültür Bakanlığı Yayıncılık.
- Taş, İ. (2018). Ergenlerde internet bağımlılığı ve psikolojik belirtilerin çeşitli değişkenler açısından incelenmesi. *Muş Alparslan Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 6(1), 31-41. <https://doi.org/10.18506/anemon.310973>
- Taşlıyan, M., Bıyıkbeyi, T. ve Demirbanka, M. (2017). Teknoloji kabul düzeyi ile kariyer planlaması arasındaki ilişki: üniversite öğrencileri üzerine bir uygulama. *Disciplines: Business Administration, Economy, Econometrics, Finance, Labour Economics, Political Science, Public Administration, International Relations*, 3(4), 415-426. <https://doi.org/10.26728/ideas.62>
- Tetik, B. (2015). *İnternet bağımlılığı ile dikkat süreçleri arasındaki ilişkinin incelenmesi* [Yüksek Lisans Tezi]. İstanbul Arel Üniversitesi.
- TÜİK. (2021). *Hanehalkı bilişim teknolojileri kullanım araştırması*. [https://data.tuik.gov.tr/Bulten/Index?p=Hanehalki-Bilisim-Teknolojileri-\(BT\)-Kullanim-Arastirmasi-2021-37437](https://data.tuik.gov.tr/Bulten/Index?p=Hanehalki-Bilisim-Teknolojileri-(BT)-Kullanim-Arastirmasi-2021-37437) adresinden 21 Mayıs 2022 tarihinde alınmıştır.
- Türkçe Bilgi. (2022). *DSM-IV tanımı*. <https://www.turkcebilgi.com/dsm-iv> adresinden 3 Ocak 2022 tarihinde alınmıştır.
- Usta, S. (2017). *Üniversite öğrencilerinde internet bağımlılığı ve duygusal zeka arasındaki ilişkinin incelenmesi* [Yüksek Lisans Tezi]. Beykent Üniversitesi.
- Uz baş, A., Öz soysal, S. ve Aysan, F. (2016). Üniversite öğrencilerinde problemlerli internet kullanımının psikolojik iyi oluş ve sosyal destek ile ilişkisi. *İnsan ve Toplum Bilimleri Araştırmaları Dergisi*, 5(4), 1035-1046. <https://doi.org/10.15869/itobiad.85603>
- Whang, L. S. M., Lee, S. ve Chang, G. (2003). Internet over-users psychological profiles: a behavior sampling analysis on internet addiction. *CyberPsychology & Behavior*, 6(2), 143-150. <https://doi.org/10.1089/109493103321640338>
- Yaygır, C. (2018). *Üniversite öğrencilerinde internet bağımlılığı depresyon ve benlik saygısı arasındaki ilişkinin incelenmesi* [Yüksek Lisans Tezi]. İstanbul Gelişim Üniversitesi.
- Yılmaz, M. F. (2013). *Üniversite öğrencilerinin psikolojik iyi oluşlarının problemlerli internet kullanımı ve bazı demografik değişkenler açısından incelenmesi* [Yüksek Lisans Tezi]. Anadolu Üniversitesi.
- Young, K. S. (1996). Internet addiction: the emergence of a new clinical disorder. *Published in CyberPsychology and Behavior*, 1(3): 237-244. <https://doi.org/10.1089/cpb.1998.1.237>
- Young, K. ve Rodgers, R. (1998). The relationship between depression and internet addiction. *CyberPsychology & Behavior*, 1(1): 25-28. <https://doi.org/10.1089/cpb.1998.1.25>
- Yörüköglü, F. (2020). *Üniversite öğrencilerinin bölüm ve program seçimlerini etkileyen faktörler ve sosyal medya kullanım davranışı ilişkisi; Karabük Üniversitesi örneği* [Yüksek Lisans Tezi]. Karabük Üniversitesi.