LİSE VE ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNİN PROBLEMLİ İNTERNET KULLANIM DÜZEYLERİ İLE ALGILANAN İYİLİK HALLERİ VE YALNIZLIK DÜZEYLERİ ARASINDAKİ İLİŞKİ[1]

The relationship Between the Levels of High School and University Students' Problematic Use of Internet and Their Perceived Wellness and Loneliness Levels

Gülden ÇAĞIR[*] **Uğur GÜRGAN**[**]

ÖZ

Problem Durumu: Teknolojinin hızla ilerlemesi ile birlikte internet kullanımı da hayatın vazgeçilmez gerekliliklerinden biri olmuştur. İnsanlar, bu hızlı gelişme ve değişmeye uyum sağlamaya çabalarken çoğu zaman kendi esenliklerini de göz ardı edebilmektedirler Aşırı şekilde internet kullanımı bireyin hem akademik hem de kişisel gelişimini negatif yönde etkileyerek sağlık, iletişim ve zaman yönetimiyle ilgili sorunlara neden olduğu, kişiyi bağımlı hale getirebildiği görülmektedir. Özellikle lise ve üniversite gençliğinin hem cins ve karşıt cinsleri ile sosyal etkileşiminde interneti tercih etmesi, onların sosyal becerilerini geliştirmelerini engelleyebilmektedir. Doğal sosyal ortamda, sosyal becerilerini geliştiremeyen gençlerin, hayatlarının sonraki dönemlerinde özellikle okul, aile ve iş ortamında iletişim sorunları yaşaması olasıdır. Bu durum bireyin sosyal ilişki yoksunluğu yaşamasına, iyilik hallerinin bozulmasına ve yalnızlaşmasına neden olabilir.

Çalışmanın Amacı: Bu çalışma, üniversite ve lise öğrencilerinde gittikçe yaygınlaşan problemli internet kullanımının, bu öğrencilerin yalnızlık düzeyleriyle ve esenlik halleriyle ilişkisini ortaya çıkarmayı amaçlamaktadır.

Yöntem: Araştırmada tarama modeli kullanılmıştır. Araştırmada veri toplama aracı olarak, Richard Davis (2001) tarafından geliştirilen ve Tutgun (2009) tarafından Türkçe'ye uyarlanan 'İnternette Bilişsel Durum Ölçeği'; Russell, Peplau ve Ferguson (1978) tarafından geliştirilen ve Demir (1989) tarafından Türkçe'ye uyarlanan 'Ucla Yalnızlık Ölçeği' ve Adams, Bezner ve Steinhardt (1997) tarafından geliştirilen ve Memnun (2006) tarafından Türkçe'ye uyarlanan 'Algılanan Esenlik Hali Ölçeği' kullanılmıştır. Ölçekler, 2009-2010 eğitim öğretim yılında Balıkesir ilindeki 646 lise ve üniversite öğrencisine uygulanmıştır. Verilerin analizinde bağımsız örneklemler için tek-faktörlü varyans analizi kullanılmıştır. Anlamlılık düzeyi .05 alınmıştır.

Bulgular ve Sonuçlar: Öğrencilerin problemli internet kullanımları ile yalnızlık düzeyleri arasında pozitif yönde, problemli internet kullanımları ile algılanan esenlik halleri arasında ise negatif yönde anlamlı ilişki bulunmuştur.

Anahtar Kelimeler: Problemli internet kullanımı, yalnızlık, esenlik hali, üniversite öğrencileri, lise öğrencileri.

ABSTRACT

Problem: With the quick development of the technology, the use of internet has become one of the indispensable requirements of life. While people are trying to keep up with these rapid changes and development, most of them don't take their own well-being states into consideration. IBilim Uzmanıt is obvious that the excessive use of internet, at the same time, results in many problems related with health, communication and time by influencing both the academic and personal development of the individual in a negative way. It may also make the individual addicted. The fact that especially high school and university students prefer using Internet for social interaction with their fellows and their friends in opposite sex may hinder their attemp to develop their social skills. Youngsters who cannot improve their social skills in natural social medium will probably face with communication problems in following period of their life-spans, especially at school, family and work

[1] Balıkesir Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü'nde Yrd. Doç. Dr. Uğur GÜRGAN'ın danışmanlığında Gülden Çağır tarafından hazırlanan "Lise ve Üniversite Öğrencilerinin Problemli İnternet Kullanım Düzeyleri İle Algılanan Esenlik Halleri ve Yalnızlık Düzeyleri Arasındaki İlişki" adlı Yüksek Lisans tezinden özetlenerek hazırlanmıştır.

[*] Bilim Uzmanı

[**] Yard. Doç. Dr., Balıkesir Üniversitesi Necatibey Eğitim Fakültesi Eğitim Bilimleri Bölümü

mediums. This may cause the individual to experience a lack of social relations, distortion of their wellness and loneliness.

Purpose of Study: This study aims to define the relationship between the problematic use of Internet of the university and high school students and their loneliness level as well as their wellness.

Method: In this study, survey model was used. Cognitive State Scale in Internet" which was developed by Richard Davis (2001) and adapted into Turkish by Tutgun (2009), "Ucla Loneliness Scale" that was developed by Russell, Peplau and Ferguson (1978) and adapted into Turkish by Demir (1989), "Scale of Perceived Wellness" which was developed by Adams, Bezner and Steinhardt (1997) and adapted into Turkish by Memnun (2006) were used as data-gathering tools. Scales were applied to 646 high school and university students in Balıkesir in 2009-2010 Academic Year. In data analysis, One-Way Anova was used for independent samples. Significance level was found to be .05.

Findings and Results: It was found that there was a meaningful relationship in a positive way between the students' problematic use of Internet and their loveliness level while there was a meaningful relationship in a negative way between their problematic Internet use and their perceived wellness.

Key Words: Problematic Use of Internet, Loneliness, Wellness, University Students, High School Students.

1. GİRİŞ

Sanayi devriminden önce insan gücüyle sağlanan üstünlüğün yerini önce makineler daha sonra beyin gücü ve bilgi teknolojileri almıştır. Bu teknolojilerin hızla geliştiği son yıllardaki gelişmeler bilgiye doğrudan, güvenli ve hızlı bir biçimde erişebilme ihtiyacının karşılanmasını kolaylaştırmıştır. Bilgi teknolojilerindeki bu gelişmeler beraberinde birçok yenilikleri de getirmiştir. Bu açıdan bilgi teknolojilerinin en önemli yeniliği olarak çocuklardan yetişkinlere birçok bireyin hizmetine sunulan internet; birey, aile ve toplum yaşamını çok yönlü etkileyen bir iletişim aracı haline gelmiştir.

Küreselleşme ile birlikte önemi artan internet; bilgi ve iletişimde sınırların aşılabildiği en üst nokta olarak nitelendirilebilen elektronik bir sistem ve kültürel bir olgudur. Bila (2001)'e göre küreselleşme sürecinde dünyanın her bölgesinden farklı demografik özelliklere sahip bireylerin yaşamlarını kolaylaştırabilecek bilgilere ulaşabilmelerini sağlayan internet, günümüzde hem bireysel hem de toplumsal anlamda iletişimin ve bilginin odağını oluşturmaktadır. Gelişen teknoloji ile birlikte internet kullanımı bütün dünyada olduğu gibi ülkemizde de sıklıkla hayatın her alanında çeşitli amaçlara yönelik olarak kendini göstermektedir. Özellikle iletişim ve haberleşmede posta sistemi yerine internetin kullanılması toplumların iletişim yapısını değiştirmiştir. Heywood (2005)'e göre iletişim ve bilişimin bu internet odaklı birlikteliği özellikle farklı hizmet sektörleri arasındaki sınırların aşılmasına ve çalışma yaşamında bilgisayar ve internet kullanabilen nitelikli insan profilinin oluşmasına neden olmuştur.

İnternet aracılığıyla insanlar ihtiyaç duyduğu her türlü bilgiye hızlı bir şekilde ulaşabilmekte, dünyada meydana gelen gelişmelerden anında haberdar olabilmekte, eğlenceli ve hoşça vakitler geçirebilmekte, sevdikleriyle ve tanıdıklarıyla sohbet edebilmekte, bankacılık işlemlerini yerine getirebilmekte ve hatta alış-veriş yapabilmektedirler (Balcı ve Ayhan, 2007). Bu haliyle internet bir kitle iletişim aracı olmanın ötesinde, toplumu örgütleyen ve bireylerin gündelik hayatını çepeçevre saran bir olgu haline gelmeye başlamıştır.

Bireyin sosyal aktiviteleri ve gelişiminden devlet güvenliğine, akademik çalışmalardan azınlık toplulukların kendini ifade ettikleri bir platform oluncaya kadar farklı alanlarda internet insanoğlunun hizmetine devam etmektedir. Hatta internet, öğrenmeyi ders saati ve sınıf sınırları dışına taşımaya imkân sağladığından öğretim aracı olarak da yaygın bir şekilde kullanılmaktadır.

Bilgisayar ve internet kullanımının yaşamımıza getirdiği kolaylıklar yanında çok sık kullanımından kaynaklanan birçok problemi de beraberinde getirmektedir. Rehm (2003)'e göre internet; eğitim, sağlık, çocuk gelişimi, iletişim, haberleşme, kendini gerçekleştirme gibi konularda hem bireysel hem de toplumsal olarak bireyin kendisini yeniden tanımlamasını sağlamakta, bunun yanında toplumsal iletişimin azalmasına ve sosyal sapmalara da neden olabilmektedir.

İnternet; özellikle okul çağındaki gençlerde, psikolojik ve bedensel gelişimlerini, sosyal ilişkilerini olumsuz yönde etkileyerek akademik başarılarını da düşüren bir teknoloji haline dönüşebilir. Aşırı şekilde internet kullanımı bireyin hem akademik hem de kişisel gelişimini negatif yönde etkileyerek, kişiyi bağımlı hale getirebilmektedir.

Geleceğin mimarı olan gençlerin toplumsal bir olgu olarak interneti kritik, yaratıcı ve akılcı düşünme becerilerini kazanabilme yönünde kullanmaları onlar için yararlı olacaktır. Ayrıca internette yararlı bilgilere ulaşma yöntemlerini belirlemeleri ve internetin olumlu ve olumsuz yönlerinin farkında olmaları gerekmektedir.

Bazı bireyler internet kullanımını gereksinim duydukları miktarla sınırlarken, bazılarının bu sınırlamayı yapamadığı için iş/okul ve sosyal yaşamlarında aşırı kullanım nedeniyle sorunlar yaşadığı görülmüştür (Davis, 2001; Köroğlu vd., 2006).

Caplan (2005)'e göre, problemli internet kullanımı; sosyal, akademik/mesleki negatif sonuçlar doğuran bilişsel ve davranışsal belirtilerden meydana gelmiş, çok boyutlu bir sendromdur. Young (1996) ise, internet bağımlılığı terimini tercih etmiş, internet bağımlılığını, akademik, sosyal ve mesleki zararlara yol açmasıyla, madde veya alkol kullanımı bağımlılığına benzetmiştir. Young, 'patalojik kumar oynama' kriterlerini temel alarak, 'problemli internet kullanımını' tanımlamıştır. Kandell (1998), internet bağımlılığını, bir psikolojik bağımlılık olarak tanımlamış ve özellikle gençleri bu bağımlılık açısından riskli grup olarak değerlendirmiş olup, internetin aşırı kullanımının sağlık, ilişki ve zaman yönetimiyle ilgili sorunlara neden olabileceğini vurgulamıştır (Akt: Balta ve Horzum, 2008).

DSM-IV'te de, herhangi bir madde ya da uyarıcının patalojik kullanımı/kötüye kullanımı, bağımlılık (addiction) olarak bulunmamakla birlikte, problemli internet kullanımı iki başlıktan yararlanılarak tanımlanmaya çalışılmıştır. Bunlardan ilki madde kullanımı ile ilişkili bozukluklar, diğeri, başka bir yerde sınıflandırılmamış dürtü kontrol bozuklukları içinde yer alan 'patalojik kumar oynama'dır. Bu çalışmada ise, 'problemli internet kullanımı' tanımlaması tercih edilecektir.

Chou, Condron ve Belland (2005)'e göre problemli internet kullanımıyla birlikte, kullananların demografik yapılarında da hızlı bir değişim görülmektir. İnternet, özellikle lise ve üniversite öğrencileri tarafından daha çok amaçla ve yaygın bir biçimde kullanılmaktadır. Lise ve üniversitelerde internete ulaşımın hızlı ve kolay olması, ödevler ve ders sorumlusu ile bağlantılar, ders durumlarının takibi, araştırma yapma ihtiyacı gibi durumlar interneti kullanmayan üniversite öğrencilerinin de, internet kullanıcısı olmasını sağlamaktadır. İnternetin akademik kullanımı öncelikli olarak öğrenme ve araştırma amaçlı iken zamanla internet öğrencilerin hayatlarının önemli bir parçası durumuna gelmiştir. İnternetin popülerliğinin artması, insanları aşırı kullanıma doğru yöneltmiştir (Akt: Tutgun, 2009).

Yıldız ve Bölükbaş (2005)'e göre; internet kullanma süresi arttıkça, kullananlar, sosyal hayattaki insanlarla daha az ilişkiye girmekte bu da 'sosyal izolasyonu' beraberinde getirmektedir.

Ericson'a göre, gençliğin en temel gelişim görevi aynı veya karşıt cinsteki yaşıtları ile yakın ilişkiler kurmayı başarmaktır (Can, 2004). Doğal sosyal ortamda sosyal becerilerini geliştiremeyen gençliğin, hayatlarının sonraki dönemlerinde, özellikle aile ve iş ortamında problemler yaşaması doğaldır.

Lise ve üniversite döneminde kendini gösteren problemli internet kullanımı sonucunda bireyin yaşadığı, sosyal ve akademik olumsuzluklar, beraberinde yalnızlık/sosyal izolasyon yaşanmasına alt yapı oluşturabilir, esenlik düzeyinin düşmesiyle birlikte sonraki dönemlerinde iş ve aile hayatında da olumsuzluklar yaşamasına sebep olabilir. Bireyi derinden etkileyecek olan bu durum onu yine problemli internet kullanımına itebilir ve birey gittikçe toplumdan kopuk ve mutsuz bir yaşama doğru sürüklenebilir.

Yalnızlık, hemen her zaman kaçınılan ve kaygı, öfke, üzüntü ve diğerlerinden kendini farklı hissetme duygularının eşlik ettiği istenmeyen ve hoş olmayan bir deneyim olarak açıklanmakta ve bilinenin aksine ileriki yaşlardan çok ergenler ve genç yetişkinler arasında sık bir biçimde görülmektedir (Ditomasso ve Spinner, 1997).

Toplumsal bir varlık olan insan için diğer insanlarla ilişki kurmak oldukça önemlidir. Doğası gereği tek başına yaşayamayan insan toplum içinde var olabilmek için diğer insanlarla ilişki kurar ve onlarla etkileşim içerisine girer. Fakat zaman zaman bu ilişkilerde sorunlar yaşanabilir ve insan yalnızlığa mahkum olabilir. Bu durum bireyin sosyal ilişki yoksunluğu yaşamasına ve yalnızlaşmasına neden olabilir.

Yalnızlık, günümüz modern insanını bunaltan, tedirgin eden önemli problemlerden birisidir. Kültürel ve sosyal yapıyı zorlayan, modern kent yaşamında sağlıklı sosyal ilişki ve yakınlıktan mahrum kalan ve böylece yalnızlık yaşayan modern insan sayısında hızlı bir artış gözlenmektedir (Özodaşık, 2001).

Weiss (1973)'e göre yalnızlık, kişinin ihtiyaç duyduğu sosyal ilişkilerin olmaması veya değişik sosyal ilişkileri bulunmasına rağmen, bu ilişkilerde yakınlığın, içtenliğin ve duygusallığın bulunmaması durumudur.

Weiss (1973) teorik olarak duygusal ve sosyal olmak üzere yalnızlığı ayırmakta, duygusal yalnızlığın aile, özel arkadaş ve ilişkilerle ilişkili olduğunu, sosyal yalnızlığın ise sosyal ortamdaki arkadaşlıklarla ilişkili olduğunu belirtmektedir.

Yalnızlığın farklı şekilleri bulunmaktadır. Çevre tarafından itilme sonucu yaşanan yalnızlık, içinde yaşadığı topluma yabancılaşma biçiminde yaşanan yalnızlık, çevresiyle ilişkilerini en aza indirerek kendi seçimi ile yaşadığı yalnızlık ve insanın kendini anlaşılmamış kimsesiz hissettiği gerçek yalnızlık gibi birbirinden çok farklı yaşantıların tümü yalnızlık sözcüğüyle dile getirilir (Geçtan, 2004).

Yalnızlık yaşayan insanlar kendilerini sevimsiz, çirkin ve beceriksiz olarak değerlendirmekte ve yalnızlıklarının sebebi olarak sahip olduklarını düşündükleri bu olumsuz kişilik özelliklerini görmektedirler. Oysa yalnız insanların yaşadıkları bu durumun asıl sebebi, insanlarla ilişki kurmalarını sağlayacak sosyal beceri eksikliğinden çok durumlarına ilişkin yaptıkları olumsuz yüklemeler ve bunun sonucunda benimsedikleri edilgen rollerdir (Koçak, 2003). Bir başka deyişle gerçek problem yalnız insanların kendilerini algılama şekillerinden kaynaklanmaktadır.

Balıkesir Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi
Cilt 13 Sayı 24
Aralık 2010
ss.70-85

Hoeger ve Hoeger (2005)'e göre son yıllarda gelişmekte olan bir yaklaşım olarak, insanların yaşam tarzını düzenleme ve bu sayede daha kaliteli ve sağlıklı bir yaşam sürme ile başlayarak, hayatın tamamına bir bütün olarak bakabilme sanatı, esenlik/iyilik hali (wellness) olarak tanımlanmaktadır (Akt: Memnun, 2006).

1940'lardan önce sağlık, hastalık belirtisinin olmaması olarak tanımlanmaktaydı. 1947'de Dünya Sağlık Örgütü daha kapsamlı yeni bir tanım geliştirerek sağlığı 'yalnız hastalık ve sakatlığın olmaması durumu olarak değil, bedensel ruhsal ve sosyal yönlerde tam bir iyilik hali' olarak tanımlanmıştır (Fişek, 1985). Tanımdan da görüldüğü gibi, sağlığın kapsamı, ruhsal ve sosyal kavramları içerecek şekilde genişletilmiştir. Tanımlamanın dikkat çeken bir yönü de sağlığın iyilik hali kavramı ile açıklanmış olmasıdır.

Genel olarak iyilik hali kavramının 'bireyin bedensel, ruhsal ve sosyal boyutlarda işlerliğinin geliştirilmesinin amaçlandığı bir yaşam biçimi' olarak tanımlandığı görülmektedir (Memnun, 2006).

Myers, Sweeney ve Witmer (2000) iyilik halini 'bireyin sosyal ve doğal çevrede tam fonksiyonel olarak yaşaması için bedenin, zihnin ve ruhun birleştiği optimal sağlık yönelimli bir yaşam biçimi ve iyi olma durumu' olarak tanımlamaktadırlar.

İngilizcede 'wellness' olarak kullanılan kavram Türkçede zindelik, fiziksel uyum (fitness), iyi oluş hali anlamlarına karşılık gelmektedir. 'Wellness' terimine karşılık olarak Karagözoğlu (2005), 'esenlik' terimini kullanmıştır. Ancak iyilik hali kavramını tercih eden araştırmacılara da literatürde rastlanmaktadır (Doğan, 2004).

Esenlik (wellness) terimi, rahatsızlık ya da hastalık durumuna karşıt anlamlı bir kelime olarak türetilmiştir. Sağlık (health) kelimesi ise bütün (whole) anlamına gelen bir kökten gelmektedir. Bu bakımdan esenlik, sağlık ve iyi oluşun tüm yönlerini kuşatan çağdaş bir terim olup, bunun yanında hem vücut hem de zihin için olumlu bir iyilik duygusunu ifade etmektedir (Wicklund, 1996).

İnsanın fiziksel ve zihinsel sağlığına yönelik geçmişte yapılan tıbbi uygulamalara bakıldığında tıbbın yalnızca hastalıkları tedavi etmeye odaklanmış olduğu görülmektedir. Wicklund (1996)'ya göre bunun sebebi, geçmişte tıp okullarının hastalığı tedavi etmekte başarılı; fakat insanın bütününe bakmayı gözden kaçıran sağlık adamları yetiştirmeleri ve sağlığa hastalık merkezli yöneldikleri için, hastanın beslenme, stres gibi hayatının diğer yanlarıyla ilgili soruları atlamalarıydı.

Zamanla doktorlar ve tıp fakülteleri, bir 'iyi oluş' felsefesi izlemeye başlamışlardır. Bu görüş; hastalığın tek seferlik tedavisi yerine, insan varlığının diğer yanlarının farkına varıp, sürekli devam eden aktif bir süreç için gerekli seçimlerin yapılmasının önemini vurgulamaktadır (Harari, 2002).

Günümüzde ise insan sağlığına bir bütün olarak bakılmakta ve buna da iyi oluş/esenlik adı verilmektedir. Bununla birlikte Bruhn, Cordova, Williams ve Fuentes (1977)'ye göre esenlik, öğrenme ve gelişme işlemlerine bağlıdır. Dolayısıyla esenliği geliştiren faktörler ertelendiğinde esenlik potansiyeli azalır. Hastalığın yokluğu ise nesnel bir değerlendirmedir. Bir halin betimlemesidir, zaman içindeki bir noktada bireyin nasıl olduğudur (Akt: Memnun, 2006).

Bruhn vd. (1977)'ye göre bir kişi klinik belirtiler gösterirken aynı anda esenlik içinde de olabilir. Örneğin birey baş ağrısı, sırt ağrısı ya da apandisit krizi yaşıyor olabilir aynı zamanda hayatının fiziksel olmayan yönlerinde esendir. Dolayısıyla esenlik, bir bireyin sağlığının tüm yönlerini en geniş anlamıyla kapsamaktadır (Akt: Memnun, 2006).

İçinde yaşanılan yüzyıldaki hızlı değişme ve gelişmeler insan yaşamını olumlu ve olumsuz birçok yönden etkilemektedir. İnsanlar, bu hızlı gelişme ve değişmeye uyum sağlamaya çabalarken çoğu zaman kendi esenliklerini de göz ardı edebilmektedirler. Özellikle yarının toplumunu yönetecek olan gençliğin yetiştiği lise ve üniversite de stres ve kaygı yaratan bir ortam niteliği taşımaktadır.

Problemli internet kullanımının birçok olumsuz yönü olmasına rağmen internet kullanımında giderek artışı gösteren istatistikler, akıllarda soru işaretleri bırakmaktadır. Hızla kullanımının arttığı ve yukarıda, problemli kullanımından kaynaklanabilecek sorunlarından bahsedilen, günümüzün gelişen teknolojisi internet, kişilerin esenlik halleriyle de ilişkili olabilir.

Teknolojinin hızla ilerlemesi ile birlikte internet kullanımı da hayatın vazgeçilmez gerekliliklerinden biri olmuştur. Bazı bireylerin problemli internet kullanımı sonucunda iş/okul ve sosyal yaşamında problemler yaşadığı görülmektedir.

Sosyal etkileşimde internet ortamını tercih eden aşırı internet kullanımına sahip bireyler, gerçek sosyal çevrelerinde izolasyona maruz kalmaktadır. Özellikle üniversite gençliğinin hem cins ve karşıt cinsleri ile sosyal etkileşiminde interneti tercih etmesi, onların sosyal becerilerini geliştirmelerini engelleyebilmektedir.

Problemli internet kullanımı sonucunda, mesleki ve diğer sosyal çevresiyle problemler yaşayan kişilerin, topluma faydalı bir birey olmaları beklenemez. Problemli internet kullanımının, yapılması gereken işlerin aksaması, zamanlama problemi, sosyal etkileşim becerilerinin azalması, yalnızlık ve beraberinde iyilik hallerinde azalma gibi olumsuz yansımaları, birçok meslek gruplarında, belki de ileride telafi edilemeyecek sorunlara yol açacaktır. Bu nedenle, lise ve üniversite öğrencilerinin ilerde edinecekleri mesleklerde topluma ve kendine yararlı bireyler olmaları için problemli internet kullanımlarının incelenmesi, ileriye yönelik mesleki ve sosyal alanda yaşayacakları olumsuzlukları önleme ve öğretim elemanları ile ailelerin bu anlamda sorunun kaynağını araştırarak, gerekli tedbirleri alması açısından önemli görülmektedir.

Problemli internet kullanımı ile ilgili araştırmalar özellikle ABD ve Batı Avrupa ülkelerinde yapılmış olmakla birlikte, son zamanlarda alan yazında Uzakdoğu ülkelerinde yapılan yayınlarla da karşılaşılmaktadır (Öztürk, Odabaşoğlu, Eraslan, Genç ve Kalyoncu, 2007). Türkiye'de internet kullanımı ve bağımlılığının algılanan esenlik hali ile karşılaştırılmasına yönelik bir çalışma bulunamamıştır. Türkiye'de genç nüfusun fazlalığı, internetin yaygınlaşma hızının yüksekliği ve işsizlik gibi sosyo-ekonomik nedenlerden dolayı, problemli internet kullanımının özellikle de lise ve üniversitelerde daha fazla olacağı düşünülmektedir (Öztürk vd, 2007). Bu araştırmanın problemini; lise ve üniversite öğrencilerinin problemli internet kullanımı ile yalnızlık düzeyleri ve algılanan esenlik halleri arasındaki ilişkinin belirlenmesi oluşturmaktadır.

2. AMAÇ

Araştırmanın genel amacı, lise ve üniversite öğrencilerinin problemli internet kullanımlarının, yalnızlıklarının ve esenlik hallerinin ne düzeyde olduğunu belirlemek; internet kullanımının iyilik halleri ve yalnızlık düzeyleri ile olan ilişkisini ortaya koymaktır. Bu amaç doğrultusunda aşağıdaki sorulara yanıt aranmaya çalışılacaktır.

1. Öğrencilerin problemli internet kullanımları ne düzeydedir?
2. Öğrencilerin yalnızlıkları ne düzeydedir?
3. Öğrencilerin esenlik halleri ne düzeydedir?
4. Öğrencilerin problemli internet kullanımı ile yalnızlık düzeyleri arasında nasıl bir ilişki vardır?
5. Öğrencilerin problemli internet kullanımı ile esenlik hali düzeyleri arasında nasıl bir ilişki vardır?

3. YÖNTEM

Bu araştırmada öğrencilerin problemli internet kullanımları ile yalnızlık ve esenlik halleri arasındaki ilişkiyi sınamak amacıyla ilişkisel tarama modeli kullanılmıştır.

3.1. Araştırma Grubu

Bu çalışmanın araştırma grubunu Balıkesir Üniversitesi Necatibey Eğitim Fakültesi'nde öğrenim gören 1. sınıftan 123, 2. sınıftan 151, 3. sınıftan 111 ve 4. sınıftan 187 öğrenci; Susurluk Endüstri Meslek Lisesi 1. sınıfta öğrenim gören 74 öğrenci toplamda 646 öğrenci oluşturmaktadır.

3.2. Veri Toplama Kaynakları

Araştırmada veri toplamak için lise ve üniversite öğrencilerinin internetteki bilişsel durumlarını belirlemek ve problemli internet kullanım düzeylerini tespit etmek amacıyla 'İnternette Bilişsel Durum Ölçeği', yalnızlık düzeylerini belirlemek amacıyla 'UCLA Yalnızlık Ölçeği', esenlik hallerini belirlemek amacıyla 'Algılanan Esenlik Ölçeği' ve sınıf, yaş, cinsiyet, öğretim türü değişkenlerini belirleyen kişisel bilgi formu kullanılmıştır. Araştırmada kullanılan ölçekler seçilirken, araştırmacı tarafından yapılan kaynak tarama ve ön araştırma sonrasında uzman görüşüne başvurulmuş ayrıca aşağıda yer verilen geçerlik güvenirlik çalışmaları göz önünde bulundurularak, bu ölçeklerin araştırmanın amacına uygun verileri elde etmeye yeterli olduğu kanısına varılmıştır.

3.2.1. İnternette Bilişsel Durum Ölçeği

İnternette Bilişsel Durum Ölçeği (İBDÖ), Richard Davis (2001) tarafından, problemli internet kullanımını değerlendirmek üzere geliştirilmiş, problemli internet kullanımını dört alt boyutta değerlendiren, yedili likert tipi (Kesinlikle Katılıyorum'dan - Kesinlikle Katılmıyorum'a doğru değişen) 36 maddelik bir ölçektir. İBDÖ lise ve üniversite öğrencilerinin internetle ilgili düşüncelerini değerlendirmektedir. İBDÖ Türkçe'ye Tutgun (2009) tarafından uyarlanmıştır.

İBDÖ ilk geliştirildiğinde (Davis, 2001) toplam 40 madde ve 5 alt boyuttan (güvenlik, sosyallik, dürtüsellik, stresle başetme, yalnızlık ve gerçeklik) oluşmaktaydı. Ancak sonradan ölçek 211 kişilik yeni bir örneklem üzerinde tekrar çalışılarak geliştirilmiş ve yeni düzenlemeler yapılarak, 36 madde ve dört alt faktörden (azalmış dürtü kontrolü, yalnızlık ve depresyon, dikkat dağıtma ve sosyal destek) oluşan yeni bir yapıya büründürülmüştür. Davis (2001)'in gerçekleştirdiği geçerlik ve güvenirlik çalışmasında; Ölçeğin güvenirlik katsayısı .93 olarak bulunmuştur. Onaylayıcı faktör analizine göre 4 alt boyut belirlenmiştir. Test-tekrar test güvenirliği r=.87 olarak bulunmuştur (Özcan, 2004). Tutgun (2009) tarafından üniversite öğrencileri üzerinde gerçekleştirilen geçerlik güvenirlik çalışmasında toplam ölçek puanları açısından test tekrar test güvenirliği Pearson Momentler Çarpımı Momentler Korelasyonu .90 bulunmuştur. Ayrıca iç tutarlık katsayısı Cronbach Alfa .93 (N=730) bulunmuştur. Ölçeğin geçerlik çalışmasında yapı geçerliği için yapılan benzer ölçekler geçerliği sonucunda Beck Depresyon Ölçeği, UCLA Yalnızlık Ölçeği ile ilişkisi aynı yönde iken Çok Boyutlu Algılanan Sosyal Destek Ölçeği ile ilişkisi ters yönde bulunmuştur. Yapılan faktör analizi sonucunda ise ölçeğin toplam puan açısından %16'sını açıkladığı ve Azalmış Dürtü Kontrolü (.72), Sosyal Destek (.66), Yalnızlık Depresyon (.63), Dikkat Dağıtma (.44) şeklinde isimlendirilen dört alt faktörden oluştuğu belirlenmiştir.

Ölçeğin toplam puanı ve alt grup puanları hesaplanarak değerlendirme yapılmaktadır. Ölçeğin puan hesaplamasında 'Kesinlikle Katılıyorum'dan (7), 'Kesinlikle Katılmıyorum'a (1) doğru değişen ifadelerin puanları da 7'den 1'e doğru sıralanarak puanlanmaktadır. 12. madde ve 27. madde ise ters çevrilerek

puanlanmakta, Bu maddelerde 'Kesinlikle Katılıyorum'dan(1), 'Kesinlikle Katılmıyorum'a (7) doğru değişen ifadelerin puanları 1'den 7'ye doğru sıralanarak puanlanmaktadır. Puanın yüksek olması problemli internet kullanımını göstermektedir. Ölçekten alınabilecek en yüksek puan 252, en düşük puan ise 36'dır. Yüksek puanlar problemli internet kullanımını göstermektedir.

3.2.2. UCLA Yalnızlık Ölçeği

Bireylerin yalnızlık düzeylerini ölçmek amacıyla Russell, Peplau ve Ferguson tarafından geliştirilen (University of California Los Angeles Loneliness Scale) UCLA Yalnızlık Ölçeği'nin tüm maddeleri olumsuz ifadeler içeren bir ölçek olup ancak bunun sistematik bir yanlılığa yol açtığını düşünülerek Russel, Peplau ve Cutrona tarafından tekrar gözden geçirilmiş ve maddelerin yarısı olumlu yarısı da olumsuz ifadeleri içeren bir forma dönüştürülmüştür (Demir, 1989). UCLA Yalnızlık Ölçeği Demir (1989) tarafından Türkçeye uyarlanmıştır. UCLA Yalnızlık Ölçeği'ni oluşturan 20 maddenin 10 tanesi ters yönde, diğer 10 tanesi ise düz yönde kodlanmıştır. Bu ölçeğin her bir maddesinde sosyal ilişkilerle ilgili duygu ve düşünce sunulmakta ve bireylerden bu ifadelerdeki durumları ne kadar sıklıkla yaşadıklarını likert tipi dörtlü bir derecelendirme ölçeği üzerinde işaretlemeleri istenmektedir. Bireylerin tüm maddelerden elde ettikleri toplam puanlar 'Genel Yalnızlık Puanı'nı vermektedir. Ölçekten alınabilecek en yüksek puan 80, en düşük puan ise 20'dir. Puan yükseldikçe yalnızlık düzeyi de artmaktadır.

Ölçeğin orjinali için yapılan geçerlik çalışmasında Russell, Peplau ve Fergusan, Beck Depresyon Envanterini ölçüt olarak kullanarak benzer ölçekler geçerliğini saptamışlar ve geçerlik katsayısını .67 olarak bulmuşlardır. Ölçeğin tekrar gözden geçirilmesi çalışmasında Russel, Peplau ve Cutrona, Beck Depresyon Envanteri ile UCLA Yalnızlık Ölçeği arasında .62'lik bir korelasyon saptanmıştır (Demir, 1989).

Ülkemizde ölçeğin geçerlik ve güvenirlik çalışmaları Demir (1989) tarafından yapılmıştır. Demir (1989)'in yaptığı çalışmada ölçeğin iç tutarlılığı ile ilgili analizler toplam 72 kişi üzerinde hesaplanmış ve Cronbach alfa iç tutarlılık katsayısı .96 olarak hesaplanmıştır.Ölçeğin beş hafta ara ile yapılan test tekrar test güvenirlik katsayısı .94 olarak bulunmuştur.

3.2.3. Algılanan Esenlik Ölçeği

Algılanan esenlik ölçeği kişilerin algıladıkları esenlik düzeylerini ölçmek amacıyla Adams vd. (1997) tarafından geliştirilmiştir. Ölçek kişinin esenlik algısını ölçen 6 boyut ve toplam 36 maddeden oluşmaktadır.

Türkçe'ye çevirisi ve geçerlik-güvenirlik çalışması Memnun (2006) tarafından yapılmıştır. Çeviri geçerliliği açısından 36 kişilik jüri grubunun 1 ile 10 arasında verdiği puanlar 7.86 ile 9.69 arasında değişmektedir. Bu değerlendirme çeviri işleminin yeterli olduğunu göstermektedir. Ön test ve son test düzleminde yapılan geçerlilik ve güvenilirlik analizi çalışmasında birinci uygulamada maddelerin ortalaması 4.36 olarak bulunmuştur. En küçük madde ortalama değeri 2.32; en yüksek değer ise 5.16'dır. Güvenilirlik puanı olarak kabul edilen Cronbach alfa değeri birinci uygulama için .82; ikinci uygulama için ise .84 olarak bulunmuştur.

Adams (1995)'in yaptığı bir çalışmada da bulunan alfa değerleri sırasıyla .88 ve .93'tür. Ön test ve son test için yapılan korelasyon analizlerinde bütün maddeler için oldukça yüksek ilişki bulunmuştur. Bütün ölçümler için her madde çifti için anlamlılık derecesi $p<.001$ olarak bulunmuştur.

Ölçekte bulunan 36 maddeden 21 tanesi olumlu ifadelerdir. 15 madde ise olumsuz ifadelerdir. Ölçekten alınabilecek en düşük puan 36, en yüksek puan ise 216'dır. Puanların yüksek olması esenlik halinin de yükseldiğini göstermektedir.

3.3.Verilerin Analizi ve Yorumlanması

Yapılan araştırma doğrultusunda elde edilen veriler öncelikle öğrencilerin problemli internet kullanımı düzeyleri, yalnızlık düzeyleri ve esenlik hali düzeylerinin ne durumda olduğunu tespit etmek amacıyla kullanılmıştır. Ölçeklerden alınacak toplam puanların frekans ve yüzdeleri hesaplanarak öğrencilerin problemli internet kullanımı düzeyleri, yalnızlık düzeyleri ve esenlik hali düzeyleri belirlenmiştir.

Araştırma doğrultusunda yapılan ikinci analizde öğrencilerin problemli internet kullanımları ile yalnızlıkları ve problemli internet kullanımları ile esenlik halleri arasındaki ilişki basit korelasyon tekniği ile belirlenmiştir. Elde edilen veriler ölçeklerin puan değerlendirme koşullarına uygun olarak değerlendirilmiş ve yorumlanmıştır.

4. BULGULAR VE YORUM

Araştırmanın bu kısmında, araştırmanın amaçları doğrultusunda elde edilen verilerin analiz sonuçlarına yer verilmiş ve bu analiz sonuçları ilgili literatür ışığında yorumlanmıştır.

4.1. Öğrencilerin Problemli İnternet Kullanımlarıyla İlgili Bulgular ve Yorumlar

Öğrencilerin problemli internet kullanım düzeyleri sorgulanmış ve analiz sonuçları Çizelge 1'de verilmiştir.

Tablo 1. Öğrencilerin Problemli İnternet Kullanımlarına Dair Bazı İstatistikler

N	$\overline{X}$	Medyan	En Düşük	En Yüksek	Ss	Mod
646	79,44	69	34	213	35.70	34

Çizelge 1 incelendiğinde öğrencilerin İnternette Bilişsel Durum Ölçeği'nden aldıkları en düşük puanın 34, en yüksek puanın 213 olduğu görülmektedir. Ölçekten alınan toplam puanların ortalamasına ve standart sapma katsayısı incelendiğinde ($\overline{X}$ =79.44) öğrencilerin internet kullanımlarının orta seviyede problemli olduğu söylenebilir. Bu bulgu ile Tutgun'un (2009) çalışmasında bulunan öğretmen adaylarının problemli internet kullanımlarının toplam puan ortalamaları 62.21 orta seviyede olduğu bulgusu ile örtüşmektedir.

Young ve Rodgers (1998) araştırmalarında 312 kişiden oluşan örneklemde 259 kişiyi internet bağımlısı olarak sınıflandırmışlardır. Bu sayı oldukça yüksektir. Grubun eğitim seviyelerine bakıldığında %30'unun lise veya öncesi mezuniyet belgelerine sahip oldukları, diğer %70'inin ise en az üniversite mezunu olduğu görülmüştür.

Morahan-Martin ve Schumacher (2000) 227 üniversite öğrencisi ile yaptığı çalışmada, öğrencilerden %8'ini problemli internet kullanıcısı olarak sınıflandırmışlardır.

Ceyhan, Ceyhan ve Gürcan (2007) Anadolu Üniversitesi'nde 2084 öğrenci ile yaptıkları araştırmada öğrencilerin %19.40'ı haftada 2 saat, %32.30'u 3-6 saat arası, %18.50'si 7-10 saat arası, %14'ü 11-20 saat arası, %11.20'si 21-40 saat arası ve %4.50'si 41 saatin üzerinde internete bağlandıklarını belirtmişlerdir.

4.2. Öğrencilerin Yalnızlık Düzeyleriyle İlgili Bulgular ve Yorumlar

Öğrencilerin yalnızlık düzeyleri sorgulanmış ve analiz sonuçları Çizelge 2'de verilmiştir.

Tablo 2. Öğrencilerin Yalnızlık Düzeylerine Dair Bazı İstatistikler

N	$\overline{X}$	Medyan	En Düşük	En Yüksek	Ss	Mod
646	34,47	33	20	70	8,75	30

Çizelge 2 incelendiğinde öğrencilerin UCLA Yalnızlık Ölçeği'nden aldıkları en düşük puanın 20, en yüksek puanın 70 olduğu görülmektedir. Ölçekten alınan toplam puanların ortalamasına ($\overline{X}$ =34.47) bakıldığında öğrencilerin orta seviyede yalnız oldukları söylenebilir. Yurtdışı kaynaklı veriler yalnızlık düzeyini %15-30 arasında belirtmekle birlikte, Türkiye'de yapılmış bazı çalışmalarda yalnızlık oranı %30'un üzerinde saptanmıştır (Heinrich ve Gullone, 2006; Eskin, 2001; Karaoğlu, Avşaroğlu ve Deniz, 2009).

UCLA Yalnızlık Ölçeği toplam puanı üzerinden çalışma grubunun %39.1'inin (n=322) ortalama değer üzerinde yalnızlık puanına sahip olduğu belirlenmiştir. Eşik değer bir standart sapma artırıldığında ise (34.47+8.75=43.22 puan) grubun % 12.4'ünün (n=165) bu puanın üstünde bir yalnızlık puanı aldığı saptanmıştır.

Goswick ve Jones (1982) bazı bireysel değişkenlerle yalnızlık arasındaki ilişkiyi inceledikleri araştırmalarında, yalnız öğrencilerin başkalarıyla etkileşim kurmada daha düşük sosyal beceriye ve benlik algısına sahip olduklarını belirlemişlerdir (Akt: Eren, 1994). Saraçoğlu (2000), ergenlerde, yalnızlığın çeşitli değişkenlerle ilişkini araştırmıştır. Sonuçta az arkadaşa sahip olan ve ailesinden uzak olan öğrencilerin yalnızlık düzeylerinin yüksek olduğunu bulmuştur. Araştırmalardan görüldüğü gibi yalnızlık iletişim kurma becerileri, arkadaşlık ve aile ilişkileriyle yakından ilgilidir. Bu beceri ve değerlere sahip olmayan öğrenciler yalnızlık yaşamaktadır.

Öğrencilerin kendilerini yalnızlık hissetmelerindeki diğer bir neden lise ve üniversitelerde paylaşım imkânı yaratacak yeterli ortam sunulmaması, işbirliği ve dayanışmaya yeterince teşvik edilmemesi olabilir.

4.3. Öğrencilerin Esenlik Halleriyle İlgili Bulgular ve Yorumlar

Öğrencilerin esenlik halleri sorgulanmış ve analiz sonuçları Çizelge 3'te verilmiştir.

Tablo 3. Öğrencilerin Esenlik Hali Düzeylerine Dair Bazı İstatistikler

N	$\overline{X}$	Medyan	En Düşük	En Yüksek	Ss	Mod
646	129,31	130	41	203	14,75	130

Çizelge 3 incelendiğinde öğrencilerin Algılanan Esenlik Hali Ölçeği'nden aldıkları en düşük puanın 41, en yüksek puanın 203 olduğu görülmektedir. Ölçekten alınan toplam puanların ortalamasına ($\overline{X}$ =129.31), bakıldığında öğrencilerin esenlik hali düzeylerinin orta seviyede olduğu söylenebilir. Aritmetik ortalamanın altında puan alan öğrencilerin %48 (n=310), eşik değer bir standart sapma eksiltildiğinde ise (129.31-14.75=114.56 puan) grubun % 13.5'inin (n=87) olduğu bulunmuştur.

Balıkesir Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi
Cilt 13 Sayı 24
Aralık 2010
ss.70-85

Doğan (2004) 936 öğrenci ile yaptığı çalışmasında öğrencilerin esenlik hallerinin fiziksel egzersiz yapmaları, gelecek hakkındaki pozitif düşünceleri ve aile-arkadaş desteği ile anlamlı şekilde ilişkili olduğunu bulmuştur.

Witmer ve Sweeney (1992)'in araştırmalarında öğrencilerin gelecekle ilgili düşünceleri olumluya doğru gittikçe esenlik puan ortalamalarının yükseldiği, ayrıca ailenin destek düzeyinin artmasına paralel olarak öğrencilerin esenlik düzeylerinin de yükseldiğini görülmektedir.

Araştırmalarında gösterdiği gibi öğrencilerin esenliklerinin düşük olması; sağlıklarıyla yeterince ilgilenememeleri, aile ve arkadaş desteğinin yeterli olmaması ve gelecekle ilgili olumsuz düşüncelerinden kaynaklanabilir. Ayrıca öğrencileri sürekli çalışmaya iten eğitim sisteminin, sosyal becerileri geliştirmedeki eksiği de esenliklerinin düşmesinde etkili olabilir.

4.4. Öğrencilerin Problemli İnternet Kullanımları İle Yalnızlık Düzeyleri Arasındaki İlişkiye Yönelik Bulgular ve Yorumlar

Yapılan analiz sonucunda öğrencilerin problemli internet kullanım düzeyleri ile yalnızlık düzeyleri arasında, pozitif ve anlamlı bir ilişki olduğu görülmektedir ($r=0.194$, $p<.05$, N:646). Buna göre yalnızlık düzeyi yüksek olan öğrencilerin, problemli internet kullanımlarının da yüksek olduğu söylenebilir.

Roshoe ve Skomski (1989), ergenlerle yaptıkları çalışmada yalnızlık düzeyi düşük olan ergenlerin bazı davranışsal stratejileri sıklıkla kullandıklarını belirtmişlerdir. Bu davranışsal stratejilerden biri; sosyal gruplara dahil olmaya çalışmaktır. Bu çalışmada yalnızlığını gidermeye çalışan bireylerin, interneti yalnızlığını gidermeye yardımcı bir araç olarak gördükleri ve gitgide bağımlı hale geldikleri belirtilmiştir.

Kubey, Lavin ve Barrows (2001)'in iki grupla yaptığı araştırma sonuçlarına göre, internet bağımlısı olarak görülen gruptaki öğrenciler, internet kullanımlarından dolayı diğer gruba göre 'daha yalnız' oldukları tespit edilmiştir.

Davis (2001)'in geliştirmiş olduğu bilişsel-davranışsal modele göre, problemli internet kullanımına sahip bireyler psikososyal problemlere (yalnızlık, depresyon, vb.) yatkınlık göstermektedir. Yine yapılan araştırmaya göre, internet kullanma süresi arttıkça, kullananlar, sosyal hayattaki insanlarla daha az ilişkiye girmekte bu da 'sosyal izolasyonu' beraberinde getirmektedir (Yıldız ve Bölükbaş, 2005).

Bilgen (1989), üniversite öğrencilerinin yalnızlık düzeylerinin kişisel, sosyal ve genel uyum düzeylerine etkisini incelediği çalışmasında, öğrencilerin yalnızlık düzeyi yükseldikçe kişisel, sosyal ve genel uyum düzeylerinin düştüğünü ortaya çıkarmıştır. Bu çalışmadan yola çıkarak kişisel, sosyal ve genel uyum düzeyi düşük öğrencilerin, arkadaşları tarafından kabul edilmediği ve bu nedenle internette tanımadığı insanlarla iletişim kurup, onlar tarafından kabul görmeye çalıştığını söylenebilir.

Rotunda ve Kass (2003) yaptıkları araştırmada, problemli internet kullanım düzeyi yüksek olan bireylerin interneti zaman öldürmek ve internette gerçekte planladığından fazla zaman harcama gibi önemli internet kullanım özelliklerini gösterdiğini belirtmiştir (Akt: Tutgun, 2009).

Pratarelli, Browne ve Jhonson (1999) problemli internet kullanımının; yalnızlık, sosyal izalasyon ve randevulara gecikme gibi olumsuz sonuçlar doğurabileceğini belirtmişlerdir (Akt: Widyanto ve Griffits, 2006).

Bu çalışmada elde edilen sonuçlar ve bu sonuçları destekleyen diğer araştırmalar incelendiğinde yalnızlık yaşayan bireylerin interneti yalnızlık ihtiyaçlarını karşılamak için kullandıkları, problemli internet kullanımının da zamanla bireyleri daha çok yalnızlığa ittiği söylenebilir.

4.5. Öğrencilerin Problemli İnternet Kullanımları İle Algılanan Esenlik Halleri Arasındaki İlişkiye Yönelik Bulgular ve Yorumlar

Öğrencilerin esenlik düzeyleri ile problemli internet kullanım düzeyleri arasında negatif ve anlamlı bir ilişki olduğu bulunmuştur ($r=-0.81$, $p<.05$, $N=646$). Buna göre esenliği düşük olan bireylerin, problemli internet kullanım düzeyleri yüksektir.

Doğan (2004), yaptığı araştırmada arkadaş desteği yüksek olan grupların esenlik düzeylerinin, arkadaş desteği düşük olanlara göre anlamlı şekilde yüksek olduğunu bulmuştur. Bu çalışmada esenlikleri ve arkadaş desteği düşük bireylerin, yeni arkadaşlar edinmek için ve zaman geçirecek arkadaşları az olduğundan zamanlarını geçirmek için interneti kullandıkları belirtilmiştir.

Young (1996)'nın yaptığı araştırmada 'internet bağımlısı' olarak sınıflandırılan grup, aşırı internet kullanımlarından dolayı aile, sosyal ve mesleki hayatlarında problemler yaşadıklarını belirtmişlerdir. Bağımlı olmayan kullanıcılar internet kullanımından dolayı daha az olumsuz etkilenmekte, bağımlı olan grup ise, aile, sağlık, mesleki, soysal ve parasal anlamda hayatlarının birçok alanında zarar görmektedir. Bu zarar da onların esenliklerini düşürmektedir.

Leon ve Rotunda (2000) 'in araştırma sonuçlarına göre, internette harcanan fazla zamandan dolayı kişinin mesleki ve sosyal yaşamında problemlere sebep olması nedeniyle internet bağımlılığı olarak görülmektedir. Bu çalışmadaki bağımlılık, mesleki ve sosyal yaşamında problemlere sebep olması nedeniyle kişinin esenliğini düşürmüştür (Akt: Tutgun, 2009).

5. SONUÇ VE ÖNERİLER

Araştırmanın bu bölümünde, Balıkesir Üniversitesi Necatibey Eğitim Fakültesi öğrencileri ve Susurluk Endüstri Meslek Lisesi birinci sınıf öğrencilerinin problemli internet kullanımları ile yalnızlık düzeyleri ve algılanan esenlik halleri arasındaki ilişkinin incelenmesine yönelik yürütülen ölçek uygulamalarının sonuçları ve öneriler yer almaktadır.

5.1. Sonuçlar

1. Üniversite ve lise öğrencilerinin internet kullanımı problemlidir.

2. Üniversite ve lise öğrencileri orta seviyede yalnızlık hissetmektedir.

3. Problemli internet kullanımı ile yalnızlık birbiriyle pozitif bir ilişki göstermektedir. Bir başka deyişle öğrencilerin yaşadığı yalnızlık onları problemli internet kullanımına itmiştir ya da problemli internet kullanımı görülen öğrenciler yalnızlaşmıştır.

4. Problemli internet kullanımı ile esenlik hali birbiriyle negatif yönde ilişkilidir. Bir başka deyişle öğrenciler esenlikleri düşük olduğu için internete daha fazla yönelmişler ve ya problemli internet kullanımı görülen öğrencilerin esenlikleri düşmüştür.

5.2. Öneriler

Araştırmada öğrencilerin problemli internet kullanımı davranışına yönelik eğilimleri tespit edilmiştir. Araştırma bulguları doğrultusunda, öğrenciler için, problemli internet kullanımı eğilimine yönelik bir takım öneriler geliştirilmiştir:

1. Üniversite ve liselerde öğrencilerin problemli internet kullanımlarının ne seviyede olduğu belirli aralıklarla yapılacak araştırmalar doğrultusunda tespit edilmeli, öğrencilerin internet kullanımını hakkında bilinçlendirici çalışmalar yapılmalı, öğretmenler ve öğretim elemanları tarafından derslerde internetin olumlu ve olumsuz yönlerine yer verilmelidir.

2. Aile, öğretmen ve öğretim görevlileri tarafından öğrencilerdeki sosyal beceriler, arkadaşlık, işbirliği ve dayanışma kültürü geliştirilmeye çalışılmalıdır. Öğrenciler sosyal aktivitelere motive edilmeli, sosyal kulüplere yeterince önem verilerek işler hale getirilmelidir.
3. Lisede rehber öğretmenler, üniversitede öğretim elemanları tarafından öğrencilerin pozitif düşünme, çevre koşullarından yararlanma ve sosyal beceri geliştirmeye yönelik psiko-eğitsel programlar hazırlanıp uygulanmalıdır. Ayrıca okullarda aile ve arkadaş desteğinin önemi anlatılmalı, sosyal aktivitelere yer verilmeli, sağlık koşulları iyileştirilmeli ve öğrencilerin düzenli sağlık taramasından geçmeleri sağlanmalıdır.
4. Rehberlik Araştırma Merkezleri lise ve üniversite seviyesinde öğretmen ve öğretim görevlileriyle işbirliği içinde öğrencilerin yalnızlık ihtiyaçlarını karşılamak adına önlemler almalıdır.
5. Lise ve üniversitelerde öğrencilerin ruhsal, bedensel ve sosyal yönden bütün halinde gelişmelerini destekleyen olanaklar yaratılmalı, Rehberlik Araştırma Merkezleri yardımıyla hazırlanacak esenlik programları öğrencilere düzenli aralıklarla uygulanarak esenlik düzeyleri kontrol edilmelidir.

KAYNAKÇA

Adams, T. (1995). *The Conceptualization and Measurement of Perceived Wellness.* Unpublished Doctoral Thesis, Texas University: Texas.< http://perceivedwellness.com/pws.htm> (2010, Ocak 12).

Adams, T., Bezner, J. and Steinhardt, M. (1997). The Conceptualization and Measurement of Perceived Wellness: Integrating Balance Across and Within Dimensions. *American Journal of Health Promotion*, 11, 3, 208-218. < www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/10165100> (2010, Ocak 12)

Anonim, (2009). Hakan Akan ile İnternet ve İnsan Kaynakları Üzerine. <http://www.btinsan.com/310/61.asp.> (2009, Mayıs 05)

Balcı, Ş. ve Ayhan B. (2007). Üniversite Öğrencilerinin İnternet Kullanım ve Doyumları Üzerine Bir Saha Araştırması. *Selçuk İletişim Dergisi.* 1, 5, 174-197.

<http://www.iletisim.selcuk.edu.tr/dergi/gs/temmz2007.pdf> (2009, Haziran 21)

Balta, Ö. Ç. ve Horzum, M. B. (2008). The Factors that Affect Internet Addiction of Students in a Web Based Learning Environment. *Ankara University, Journal of Faculty of Educational Sciences*, 41, 1, 187-205. <http://dergiler.ankara.edu.tr/dergiler/40/154/5611.pdf> (2010, Temmuz 10).

Bila, C. (2001). *Bireysel ve Kitle İletişim Aracı Olarak İnternet ve Toplumsal Etkileri.* Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Gazi Üniversitesi: Ankara

Bilgen, S. (1989), *Üniversite Öğrencilerinin Yalnızlık Düzeyleri ve Bazı Değişkenlerin Uyum Düzeylerine Etkisi*. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Hacettepe Üniversitesi/Eğitim Bilimleri: Ankara.

Black, D., Belsare, G. and Schlosser, S. (1999). Clinical Features, Psychiatric Comorbidity and Health Related Quality Of Life İn Persons Reporting Compulsive Computer Use Behaviour. *Journal of Clinic Psychiatry*, 60, 839-843. < www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/10665630> (2009, Temmuz, 26).

Can, G. (2004). Kişilik Gelişimi. B. Yeşilyaprak (Ed.) *Gelişim ve öğrenme psikolojisi* (s.113-142), Ankara: Pegem A Yayıncılık.

Caplan, S.E. (2005). A Social Skill Account of Problematic Internet Use. *Journal of Communication,* 55(4), 721-736.≤ www3.interscience.wiley.com/journal /118645475> (2009, Ekim 27).

Ceyhan, E., Ceyhan, A.A. ve Gürcan, A. (2007). Problemli İnternet Kullanımı Ölçeği'nin Geçerlilik ve Güvenilirlik Çalışmaları. *Kuram ve Uygulamada Eğitim Bilimleri Dergisi*, 7 (1), 387-416.

Davis, R.A. (2001). A Cognitive-Behavioral Model For Pathological Internet Use (PIU). *Computers in Human Behavior,* 17(2), 187-195. http://www.mendeley.com/research/a-cognitivebehavioral-model-of-pathological-internet-use/ (2010, Mayıs 18).

Demir, A. (1989). UCLA Yalnızlık Ölçeğinin Geçerlik ve Güvenirlik Çalışması. *Türk Psikoloji Dergisi*, 7, 23, 14-18.

DiTommaso, E. and Spinner, B. (1997). Social and Emotional Loneliness: A Reexamination of Weiss' Typology of Loneliness. *Personality and Individual Differences,* 22, 417-427. http://linkinghub.elsevier.com/retrieve/pii/S0191886996002048 (2009, Kasım 14).

Doğan, T. (2004). *Üniversite Öğrencilerinin İyilik Halinin İncelenmesi*. Yayımlanmamış Doktora Tezi. Hacettepe Üniversitesi: Ankara. <http://tez2.yok.gov.tr/144295pdf> (2009, Haziran 21).

Eren, S. (1994). *Lise Öğrencilerinin Yalnızlık Düzeyleri ve Psikolojik İhtiyaçlarının İncelenmesi*. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Gazi Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü: Ankara. <http://tez2.yok.gov.tr/32486pdf> (2009, Haziran 20).

Eskin M. (2001). Ergenlikte yalnızlık, baş etme yöntemleri ve yalnızlığın intihar davranışı ile ilişkisi. *Klinik Psikiyatri Dergisi* 2001; 4: 5–11.

Fişek, N. (1985). *Halk sağlığına giriş,* Ankara: H.Ü. Dünya Sağlık Örgütü Hizmet Araştırma ve Araştırıcı Yetiştirme Merkezi Yayını No: 2. Ankara: Çağ Matbaası.

Geçtan, E. (2004). *İnsan olmak.* (3. Basım). İstanbul: Metis Yayınları.

Harari, M.J. (2002). *A Psychometric Investigation of A Model-Based Measure of Perceived Wellness*. Unpublished Doktoral Thesis, Akron University: Akron. http://www.linkinghub.elsevier.com/retrieve/pii/S0022016708600346 (2010, Mayıs 08).

Heinrich L M, Gullone E. (2006). The clinical significance of loneliness: A literature review. *Clinical Psychology Review,* 2006; 26: 695–718.

Heywood, N. Z. (2005). *İnternet Ağı, Yönetimi, Bileşenleri ve Önemi*. http://www.i**net**-tr.org.tr/i**net**conf5/oneri/nur-zincir.doc (2009, Aralık 21).

Karaoğlu, N., Avşaroğlu, S., ve Deniz, M.E. (2009). Yalnız mısın? Selçuk Üniversitesi öğrencilerinde yalnızlık düzeyi ile ilgili bir çalışma. *Marmara Medical Journal,* 22(1);019-026.

Karagözoğlu, C. (2005). *Sporda Psikolojik Destek*. İstanbul: Morpa Yayınları.

Koçak, R. (2003). *Duygusal İfade Eğitimi Programının Üniversite Öğrencilerinin Aleksitimi ve Yalnızlık Düzeylerine Etkisi*. Yayımlanmamış Doktora Tezi Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü: Ankara. http://tez2.yok.gov.tr/ 126315pdf (2010, Haziran 20).

Köroğlu, G., Öztürk, Ö., Tellioğlu, N., Genç, Y., Mırsal, H. ve Beyazyürek, M. (2006). Problemli İnternet Kullanımıyla Başvuran İki Uçlu Bir Hasta Nedeniyle Psikiyatrik Ek Tanı Tartışması: Olgu Sunumu. *Bağımlılık Dergisi,* 7(3), 150-154. <http://www.bagimlilikdergisi.com/pubfiles/cilt7sayi3007.pdf> (2009, Haziran 21).

Kubey, R.W., Lavin, M.J. ve Barrows, J.R. (2001). Internet Use and Colligate Academic Performance Decrements: Early Fidings. *Journal of Communiation*, 51, 366-382. < http://onlinelibrary.wiley.com/doi/10.1111/j.14602466.2001.tb02885.x/abstract> (2009, Ekim 07).

Memnun, S. (2006). Algılanan Esenlik Ölçeğinin Geçerlik Güvenirlik Çalışması ve Beden Eğitimi Öğretmen Adaylarının Esenlik Algıları. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Marmara Üniversitesi, İstanbul.

Morahan-Martin, J. and Schumacher, P. (2000). Incidence and Correlates of Pathological Internet Use Among College Students. *Computer-Human Behaviour*, 16,13-29. <http://www.eric.ed.gov/ERICWebPortal/recordDetail?accno=EJ6085> (2009, Ekim 07).

Myers, J. E., Sweeney, T. J., and Witmer, J. M. (2000). The Wheel of Wellness counseling for Wellness: A Holistic Model For Treatment Planning. *Journal of Counseling and Development,* 78(3), 251-266. Erişim Tarihi: 25.03.2010, http://www.eric.ed.gov/ERICWebPortal/recordDetail?accno=EJ617

Odabaşıoğlu, G., Öztürk, Ö., Genç, Y. ve Pektaş Ö. (2007). On Olguluk Bir Seri ile İnternet Bağımlılığı-Klinik Görünümleri. *Bağımlılık Dergisi*, 8, 46-51. < http://uvt.ulakbim.gov.tr/uvt/index.php?cwid=3&vtadi=TPRJ%2CTTAR%2CTTIP%2CTMUH%2CTSOS&c=google&s_f=_5&detailed=1&keyword=72296> (2010, Ağustos 05).

Özcan, N. K. (2004). *Üniversite Öğrencilerinde İnternet Kullanımının Psikososyal Durum İle İlişkisi.* Yayımlanmamış Doktora Tezi, İstanbul Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Hemşirelik Anabilim Dalı, İstanbul.

Özodaşık, M. (2001). *Modern İnsanın Yalnızlığı*. (1.Basım). İstanbul: Çizgi Kitabevi.

Öztürk, Ö., Odabaşıoğlu, G., Eraslan, D., Genç, Y. ve Kalyoncu, Ö.A. (2007). İnternet Bağımlılığı: Kliniği ve Tedavisi. *Bağımlılık Dergisi,* 8(1), 36-41.

Rehm, L. M. (2003). The İnternet And Critical Issues For Families. *Journal Of Family Consumer Sciences Eucation.* 21, 2, 33-43.http://www.natefacs.org/JFCSE/v21no1/v21no1Rehm.pdf (2010, Ocak 29).

Roshoe, B. and Skomski, G.G. (1989). Loneliness Among Late Adolesents. *Journal Of Adolesence,* 24, (947-955). < www.eric.ed.gov/ERICWebPortal/recordDetail?accno=EJ408284> (2010, Mayıs 12).

Saraçoğlu, Y. (2000). *Lise Öğrencilerinin Yalnızlık Düzeylerinin Çeşitli Değişkenlere Göre İncelenmesi*. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Ondokuz Mayıs Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü: Samsun.

Tutgun, A. (2009). *Öğretmen Adaylarının Problemli İnternet Kullanım Düzeylerinin İncelenmesi.* Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Marmara Üniversitesi: İstanbul.

Weiss, R.S. (1973). *Loneliness:The Experience of Emotion and Social Isolation.* Cambridge:MIT Press.

Wicklund K.J. (1996). *Singer's Health Issues: The Efficacy of A Wellness Model for Singers.* Yayımlanmamış Doktora Tezi, Northwestern Üniversitesi: Chicago. <http://www.singershealth.com/wellness/original.html> (2010, Ocak 24).

Widyanto, L. and Griffits, M. (2006). Internet Addiction: A Critical Review. *International Journal Of Mental Health And Addict,* 4, 1, 31-51. <http://www.springerlink.com/index/m88242775t60182r.pdf> (2010, Ocak 24).

Witmer, J.M. and Sweeney, T. J. (1992). A Holistic Model For Wellness and Prevention Over Life Span. *Journal Of Counseling &, Development,* 71, (2),140-148. www.eric.ed.gov/ERICWebPortal/recordDetail?accno= EJ455372> (2010, Ocak 24).

Young, K.S. (1996). Internet Addiction: The Emergence of A New Clinical Disorder. *Cyber Psychology and Behavior,* 1(3), 237-244. http://www.newmedia.cityu.edu.hk/COM5108/readings/newdisorder.pdf> (2009, Ocak 01).

Young, K.S. and Rodgers, R. (1998). The Relationship Between Depression and Internet Addiction. *Cyber Psychology and Behavior,* 1(1), 25-28. <http://www.citeseerx.ist.psu.edu/viewdoc/download?doi=10.1.1.112> (2009, Ocak 01).

Gülden ÇAĞIR

Gülden ÇAĞIR 2007 yılında Balıkesir Üniversitesi Necatibey Eğitim Fakültesi Sınıf Öğretmenliği Programından mezun oldu. 2010 Balıkesir Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Eğitim Bilimleri Yüksek lisans programını bitirdi. 2007 yılından beri Milli Eğitim Bakanlığında Sınıf Öğretmenliği görevini yerine getirmektedir. Çocuk gelişimi alanında çalışmaları bulunmaktadır.

Yard. Doç. Dr. Uğur GÜRGÂN

Yrd. Doç. Dr. Uğur GÜRGÂN 1990 yılında Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Programından mezun oldu. 1990 – 1997 yılları arasında Milli Eğitim Bakanlığında Kahramanmaraş ve Balıkesir'deki çeşitli okullarda Rehberlik Uzmanı olarak görev yaptı. 1997 yılında 1996-1997 yıllarında Balıkesir Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü ve 1998-2000 yıllarında ise Necatibey Eğitim Fakültesi Eğitim Bilimleri Bölümünde Araştırma Görevlisi olarak görev yaptı. 2003 yılında Ankara Üniversitesi Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Doktora programına başladı ve 2006 yılında doktor unvanını aldı. Aynı yıl Balıkesir Üniversitesi Necatibey Eğitim Fakültesinde Yrd. Doç. Dr. oldu. 2008 yılında Balıkesir Üniversitesi Sürekli Eğitim Araştırma ve Uygulama Merkezi Müdürü oldu. Kişilik gelişimi, okul rehberlik hizmetleri, meslek danışmanlığı, kız çocuklarının eğitimi, özel eğitimde rehberlik, psikolojik danışma uygulamaları, psikodrama, öğrenme psikolojisi ve gelişim psikolojisi üzerinde çalışmaları bulunmaktadır.

Balıkesir Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi
Cilt 13 Sayı 24
Aralık 2010
ss.70-85