

Başvuru: 19 Ağustos 2016

Revizyon gönderimi: 21 Aralık 2016

Kabul: 21 Şubat 2017

OnlineFirst: 30 Mart 2017

Copyright © 2017 • Türkiye Yeşilay Cemiyeti

ISSN 2148-7286 • eISSN 2149-1305

<http://addicta.com.tr/>DOI <http://dx.doi.org/10.15805/addicta.2017.4.1.0020> • Bahar 2017 • 4(1) • 41–61**Araştırma Makalesi**

Problemlı İnternet Kullanımında Depresyon, Kaygı ve Stres Düzeyine Dayalı Farklılıklar

Hatice Odacı¹
Karadeniz Teknik Üniversitesi

Özkan Çikrikci²
Ordu Üniversitesi

Öz

Problemlı İnternet kullanımı kaygı verici düzeyde artış gösteren ve insanların yaşamlarını olumsuz etkileyen önemli bir faktör olarak değerlendirilmektedir. Bu çalışmada, üniversite öğrencisi ileri ergenlerde problemlı İnternet kullanımının depresyon, kaygı ve stres düzeyine dayalı farklılıklarının incelenmesi amaçlanmıştır. Çalışmanın araştırma grubunu 543 üniversite öğrencisi oluşturmaktadır (378 kız, %69,6; 154 erkek, %28,4; 11 cinsiyet belirtmeyen öğrenci, %2). Araştırma grubunda yer alan öğrencilerin yaşları 17 ile 28 arasında değişmekte olup yaş ortalaması 18,49'dur (SS = 1.06). Araştırma grubunda yer alan öğrencilerin 56'sı (%10) İnternette günde bir saatten, 253'ü (%45,3) İnternette günde 1-3 saat arası, 163'ü (%29,2) İnternette günde 3-5 saat arası, 87'si (%15,6) İnternette günde 5 saatten fazla zaman geçirmektedir. Problemlı İnternet Kullanımı Ölçeği ve Depresyon, Anksiyete, Stres Ölçeği ile birlikte kişisel bilgi formu kullanılarak veriler toplanmıştır. Bulgular problemlı İnternet kullanma davranışında depresyon, kaygı ve stres düzeyine dayalı farklılıkları göstermektedir. Depresyon, kaygı ve stres düzeyi arttıkça problemlı İnternet kullanma davranışı da artış göstermektedir. Elde edilen bulgular ilgili literatür doğrultusunda tartışılmış, araştırmacı ve ruh sağlığı alanında çalışan profesyonellere önerilerde bulunulmuştur.

Anahtar Kelimeler

Problemlı İnternet kullanımı • Depresyon • Kaygı • Stres • Ruh sağlığı

1 Karadeniz Teknik Üniversitesi, Fatih Eğitim Fakültesi, Eğitim Bilimleri Bölümü, Söğütlu Trabzon.
Eposta: hatodaci@hotmail.com

2 Yetkilendirilmiş yazar: Özkan Çikrikci (Yrd. Doç. Dr.), Ordu Üniversitesi, Eğitim Fakültesi, Eğitim Bilimleri Bölümü, Cumhuriyet Yerleşkesi Ordu. Eposta: ozkanc61@hotmail.com

İnternete erişimin her geçen gün arttığı ve dünya nüfusunun neredeyse yarısının İnterneti kullandığı rapor edilmektedir (Internet World Stats, 2016). İnternet yaşamın birçok alanında (eğitim, alış-veriş, iletişim vb.) insanların yaşamını kolaylaştırmaktadır (Caplan, 2007). Chou, Condrón ve Belland (2005) İnternetin ev, okul ve iş yaşamını sürdürürken bireye sayısız olanaklar sağladığını aynı zamanda bazı olumsuzlukların da etiyolojisini oluşturabileceğini ifade etmektedir. Sanal ortamlarda niteliksel açıdan fakir olan aktivitelere harcanan sürelerin fazlaşması sonucu bireylerin psikososyal davranışlarında meydana gelen değişimler sağlıklı ve patolojik İnternet kullanımının tanımlanmasını gerekli kılmıştır. Buna göre sağlıklı İnternet kullanımı bir amaç doğrultusunda özel bir zaman diliminde İnterneti kullanmaktır (Davis, 2001). Sağlıklı İnternet kullanımı bilgi toplama, seçme, okuma, yazma, iletişim, paylaşma ve sınıflandırma gibi birçok bilişsel ve sosyal becerinin kullanılmasına olanak sağlamaktadır (Caplan, 2002). Bununla birlikte, patolojik, problemli ve compulsive İnternet kullanımı olarak kavramsallaştırılan problem İnternet kullanımı bireylerin sosyal, psikolojik ve mesleki yaşamlarını olumsuz etkileyen çok boyutlu bir sendrom olarak tanımlanmaktadır (Caplan, 2005). Son yıllarda İnternetin insan yaşamına olan olumlu etkilerinden daha fazla olumsuz etkilerinden söz edilmektedir. İnterneti aşırı kullananlar, diğer insanlarla daha az vakit geçirme, tartışma ve tahammülsüzlük hâli, ilişkilerde gerginlik yaşama gibi davranışlar sergileyebilmektedir (Young, 1998). Bununla birlikte, İnternetin aşırı kullanımı bireylerde psikolojik ve fizyolojik bir takım bozuklukların oluşmasında neden olabilmektedir (Caplan, 2005; Young, 1998).

Problemli İnternet kullanımı ihmal edilmemesi gereken ciddi bir realite olarak kabul edilmektedir. Başta çocuk ve ergenler olmak üzere hemen hemen her yaş grubunda İnternetin aşırı kullanımı görülebilmektedir (Üneri & Tanıdır, 2011). Yapılan öncü çalışmalarda aşırı İnternet kullanımının psikolojik uyarılma düzeyini, uyku düzenini, beslenme alışkanlıkları ile fiziksel aktivite durumunu olumsuz etkilediği ifade edilmektedir (Young, 1998). Zaman ilerledikçe problemli İnternet kullanımının yalnızlık (Odacı & Kalkan, 2010), iyi oluş (Odacı & Çikrikci, 2014), yeme bozuklukları (Berber-Çelik, Odacı & Bayraktar, 2015), utangaçlık (Odacı & Berber-Çelik, 2013), depresyon (Kim ve ark., 2006; Young & Rogers, 1998) ve kaygı (Lee, Oh, Cho, Hong & Moon, 2001) gibi değişkenlerle ilişkileri ortaya konmuştur. Yapılan çalışmaların büyük bir çoğunluğunda lise ve üniversite öğrencilerinden veriler toplanmıştır. Ergenlik 12-21 yaş arasını kapsayan gelişimsel bir dönem olarak değerlendirildiğine göre (Erikson, 1968) bu çalışmaların birçoğunun orta (15-17 yaş) ve ileri ergenler (18-21 yaş) üzerinde yürütüldüğü görülmektedir. Psikolojik açıdan olgunluk sergileyemeyen ergenlerde İnterneti aşırı kullanma eğilimi görülebilmektedir (Cao & Su, 2007; Johansson & Götestam, 2004; Tsai & Lin, 2003).

İnternetin aşırı kullanımı ile aynı doğrultuda bireylerin sosyal ve psikolojik yapıları olumsuz etkilenmektedir. İnternet kullanımı ile psikolojik süreçler arasında

etkileşimin değeriendirildiğı bazı yaklaşımlar bulunmaktadır. İlk olarak problemlı İnternet kullanımının gelişiminin açıklanmasında bilişsel davranışçı yaklaşımın kullanışlı olabileceğı ifade edilmektedir. Bu yaklaşıma göre benlik ve dünya ile ilişkilendirilen irrasyonel bilişler problemlı İnternet kullanımına neden olmaktadır (Şenol-Durak & Durak, 2011). Bu bağlamda irrasyonel bilişlere ek olarak bireyin sergilediğı fonksiyonel olmayan davranışlar ve İnternet kullanımı, bireyin psikolojik problemlerden kaçması için bir yoldur. Bu sürecin sonunda genellikle problemlı İnternet kullanımı ile karşılaşılmalıdır (Caplan, 2002). Diğer bir yaklaşıma göre, problemlı İnternet kullanımı psikopatolojinin etiyojisini oluşturmaktadır. Kraut ve arkadaşları (1998) yalnız ve depresif olan bireylerin aşırı İnternet kullanmaya yönelmediklerini, İnterneti aşırı kullananlarda ise yalnızlık ve depresyon düzeylerinin artış gösterdiğini tespit etmiştir. Görüldüğü gibi problemlı İnternet kullanımı ile psikopatolojik süreçler arasındaki etkileşimin hâlen araştırmaya değeri olduğu düşünülmektedir.

Bu çalışmada ileri ergenlerin problemlı İnternet kullanma durumlarının depresyon, kaygı ve stres düzeylerine dayalı farklılıkları araştırılmaktadır. Problemlı İnternet kullanımı ile depresyon (Shapira, Goldsmith, Keck, Khosla & McElroy, 2000), kaygı (Caplan, 2007) ve stres (Akin & Iskender, 2011) arasındaki ilişkilerin incelendiğı çalışmalar bulunmaktadır. Ancak yukarıda ifade edilen yaklaşımlar göz önüne alındığında değerişkenler arasındaki etkileşim net olarak açığı çıkarılamamıştır. Bu çalışmalarda ilgili değerişkenler sürekli değerişken olarak ele alınmış ve analizler korelasyonel desene dayalı olarak gerçekleştirilmiştir. Bizim çalışmamızda depresyon, kaygı ve stres kategorik değerişken olarak tanımlanmıştır. Analizler gerçekleştirilirken problemlı İnternet kullanımında depresyon, kaygı ve stres düzeylerine (normal, hafif, orta, ileri, çok ileri) dayalı farklılıklar araştırılmıştır. Bu çalışmadan elde edilen bulgular yardımıyla İnterneti aşırı kullanma davranışının depresyon, kaygı ve stres düzeyine göre nasıl farklılaştığı ile ilgili bulgular yorumlanabilecektir. Daha yalın bir ifade ile “depresyon, kaygı ve stres düzeyi arttıkça problemlı İnternet kullanma davranışı artış gösterecek midir?” sorusuna yanıt aranacaktır. Bu bağlamda, araştırmanın amacı problemlı İnternet kullanımında depresyon, kaygı ve stres düzeyine dayalı farklılıkları incelemektir.

Yöntem

Araştırma Grubu

Bu araştırmanın çalışma grubunu 378 kız (%69,6) ve 154 erkek (%28,4) toplam 543 üniversite öğrencisi oluşturmaktadır. Çalışma grubunda yer alan öğrencilerin bir kısmının ($N = 11$, %2) cinsiyet belirtmediğı tespit edilmiştir. Çalışma grubundaki üniversite öğrencilerinin yaşları 17 ile 28 arasında değerişmekte olup, yaş ortalaması

18.49'dur ($SS = 1.06$). Araştırma grubu ile ilgili tanımlayıcı bulgular arasında günlük İnternet kullanım süresi de yer almaktadır. Buna göre katılımcılardan 56'sı (%10) İnternette günde bir saatten, 253'ü (%45,3) İnternette günde 1-3 saat arası, 163'ü (%29,2) İnternette günde 3-5 saat arası, 87'si (%15,6) İnternette günde 5 saatten fazla zaman geçirmektedir.

Veri Toplama Araçları

Veri toplamak için *Problemli İnternet Kullanımı Ölçeği*, *Depresyon*, *Anksiyete ve Stres Ölçeği* ve *Kişisel Bilgi Formu* kullanılmıştır.

Problemli İnternet Kullanımı Ölçeği. Problemli İnternet Kullanımı Ölçeği (PİKO) Ceyhan, Ceyhan ve Gürcan (2007) tarafından üniversite öğrencilerinin problemli İnternet kullanım düzeylerini belirlemek amacıyla geliştirilmiştir. Beş dereceli Likert tipi bir değerlendirmeye sahip ölçme aracı 33 maddeden oluşmaktadır (Örnek madde: *İnternet kullanırken zamanın nasıl geçtiğini hiç anlayamıyorum*). Ölçekte iki madde (7 ve 12) ters puanlanmaktadır. Ölçme aracının ranjı 33 ile 165 arasındadır. Üç faktörlü bir yapıya sahip olan PİKÖ'den alınabilecek yüksek skorlar İnterneti kullanma davranışlarının sağlıklı olmadığını göstergesi olarak yorumlanmaktadır. Ölçeğin iç tutarlık katsayısı ($\alpha_{\text{PİKÖ}}$) .94 olarak belirlenmiştir. Bu araştırma kapsamında çalışma grubundan toplanılan verilere ilişkin iç tutarlık katsayısı ise (α) .93 olarak bulunmuştur.

Depresyon, Anksiyete ve Stres Ölçeği. Depresyon, Anksiyete ve Stres Ölçeği (DASÖ) bireylerin depresyon, kaygı ve stres düzeylerini belirlemek amacıyla Lovibond ve Lovibond (1995) tarafından geliştirilmiştir. Ölçeğin Türkçe adaptasyon çalışması Akın ve Çetin (2007) tarafından gerçekleştirilmiştir. Depresyon, Anksiyete ve Stres Ölçeği 42 maddeden oluşmaktadır ve dört dereceli Likert tipi bir değerlendirmeye sahiptir (Örnek maddeler: *Hiç olumlu duygu yaşamadım [depresyon]*; *Beni sıkıntıya sokan öyle zamanlar oldu ki, onlar bitince kendimi rahat hissettim [kaygı]*; *Oldukça önemsiz şeylerden dolayı keyfim kaçtı [stres]*). Ölçme aracının Türkçe formunun yapısının orijinal faktör yapısı ile örtüştüğü rapor edilmiştir. Ölçme aracının güvenirliği iç tutarlık katsayısı ile değerlendirilmiş ve ölçeğin tümüne ilişkin iç tutarlık katsayısının .89 olarak hesaplanmıştır. Bu çalışma kapsamında DASÖ'nün güvenirliği elde edilen verilere ilişkin olarak yeniden hesaplanmıştır. Buna göre ölçme aracının tümünün ($\alpha_{\text{DASÖ}} = .94$) ve alt faktörlerinin ($\alpha_{\text{Depresyon}} = .89$, $\alpha_{\text{Anksiyete}} = .83$, $\alpha_{\text{Stres}} = .88$) güvenilir olduğu ifade edilebilir.

Kişisel bilgi formu. Araştırmacılar tarafından geliştirilen Kişisel Bilgi Formu ile çalışmaya katılan üniversite öğrencilerine ait bazı demografik bilgilerin toplanması amaçlanmıştır. Bu doğrultuda yaş, cinsiyet, akıllı telefona sahip olma, İnternet paketine sahip olma, günlük İnternet kullanım süresinin sorgulandığı ifadeler Kişisel Bilgi Formuna dâhil edilmiştir.

İstatistiksel Yaklaşım

Araştırma kapsamında elde edilen veriler analiz edilmeden önce bir takım istatistiksel düzenlemenin yapılması gerekmektedir. Bu kapsamda kayıp değer analizi, uç değer analizi, normal dağılım ve doğrusallık analizleri gerçekleştirilmiştir (Field, 2013). Veri setinde gerekli düzenlemeler gerçekleştirildikten sonra, araştırmanın amaçları doğrultusunda istatistiksel çözümlemelere geçilmiştir. İlk olarak, depresyon, kaygı ve stres düzeylerini belirlememize olanak sağlayan ölçütlerin bu çalışmadaki geçerliği sınanmıştır. DASÖ için Lovibond ve Lovibond (1995) tarafından önerilen sınıflandırmanın (ölçütlerin) bu çalışmada uygunluğunu belirlemek amacıyla ayırma analizinin uygulanmasına karar verilmiştir (Tablo 1). Başka bir ifade ile Lovibond ve Lovibond tarafından önerilen ölçütlerin geçerliği elde edilen veriler ile sınanmıştır.

Tablo 1
Depresyon Anksiyete ve Stres Ölçeği Puan Aralıkları

Düzey	Değişken		
	Depresyon	Kaygı	Stres
Normal	0-9	0-7	0-14
Hafif	10-13	8-9	15-18
Orta	14-20	10-14	19-25
İleri	21-27	15-19	26-33
Çok ileri	28+	20+	34+

Ayrıma analizi, belirlenen gruplara dayalı olarak gerçekleştirilen sınıflandırmanın doğruluğunun sınanmasına olanak sağlamaktadır (Field, 2013). Depresyon ($\lambda = .06$, $x^2_{(4)} = 1445.96$, $p < .001$), kaygı ($\lambda = .09$, $x^2_{(4)} = 1282.68$, $p < .001$) ve stres ($\lambda = .14$, $x^2_{(4)} = 1081.27$, $p < .001$) için ayrı ayrı gerçekleştirilen diskriminant fonksiyonun ayırma gücünün istatistiksel olarak anlamlı olduğu belirlenmiştir. Ayrıma analizi ile birlikte elde edilen sınıflanmanın doğru tahmin edilebilirlik oranlarına bakıldığında grupların yüksek doğruluk oranlarıyla sınıflandıkları görülmektedir. Toplam doğru sınıflandırma oranı depresyon için %91,7; kaygı için %91,7 ve stres için %97,4 olarak belirlenmiştir. Elde edilen doğru sınıflandırma oranlarının yüzdelerinin nisbi şans (depresyon %27, kaygı %21, stres %34) ve maksimum şans kriterlerinden (depresyon %44, kaygı %27, stres %53) oldukça yüksek olduğu görülmektedir. Sonuç olarak yapılan analizi, doğru sınıflandırma yüzdesi yüksek ve başarılı bir analiz olarak tanımlayabiliriz. Ayrıma analizinden elde edilen bulgular Lovibond ve Lovibond (1995) tarafından önerilen puan aralıklarının bu çalışma için de geçerli olabileceğini göstermektedir. Dolayısıyla çalışma kapsamında depresyon, kaygı ve stres düzeyleri belirlenirken Tablo 1’de ifade edilen orijinal puan aralıklarının kullanılmasına karar verilmiştir. İkinci aşamada, araştırma grubunda yer alan ileri ergenlerin problemlı İnternet kullanma durumlarının depresyon, kaygı ve stres düzeylerine dayalı normallik varsayımları test edilmiştir. Bu süreç gerçekleştirilirken Kolmogorov-Smirnov ve Shapiro-Wilk testlerinden elde edilen bulgular değerlendirilmiştir. Üçüncü aşamada, veriler depresyon, kaygı ve stres düzeylerine dayalı olarak normallik varsayımını

karşılamadıkları için fark analizleri gerçekleştirilirken Kruskal-Wallis testinin uygulanmasında karar verilmiştir. Bu test sonucunda belirlenen gruplar arası farkların kaynağını belirleyebilmek amacıyla ikili karşılaştırmalı Mann-Whitney *U* testinin uygulanmasına karar verilmiştir. Araştırma kapsamındaki istatistiksel çözümler SPSS 22.0 yazılımı ile gerçekleştirilmiştir.

Bulgular

Yapılan Kruskal-Wallis Testi sonuçlarına göre, problemli İnternet kullanımı depresyon ($x^2 = 89.36$, $Sd = 4$, $p < .001$; $\eta^2 = .16$), kaygı ($x^2 = 86.15$, $Sd = 4$, $p < .001$; $\eta^2 = .15$) ve stres ($x^2 = 74.05$, $Sd = 4$, $p < .001$; $\eta^2 = .13$) düzeyine dayalı olarak farklılık göstermektedir (Tablo 2). Belirlenen bu farklılıkların kaynağını saptamak amacıyla ikili karşılaştırmalı Mann-Whitney *U* Testi uygulanmıştır.

Tablo 2
Depresyon, Kaygı ve Stres Düzeylerine Yönelik Sınıflandırma ve Normallik Varsayımı

Değişken		Faktör	N	Normallik Varsayımı	
PIK		Depresyon Düzeyi	543	Kolmogorov-Smirnov	
X	SS			D	Sd
57.86	15.30	Normal	242	.10	242
66.09	17.03	Hafif	98	.06*	98
68.29	16.73	Orta	106	.10	106
78.41	22.21	İleri	57	.06*	57
80.22	19.83	Çok İleri	40	.11*	40
PIK		Kaygı Düzeyi	543	Kolmogorov-Smirnov	
X	SS			D	Sd
55.76	12.91	Normal	144	.13	144
60.46	14.58	Hafif	57	.13	57
65.80	17.81	Orta	151	.07	151
67.55	19.02	İleri	90	.11	90
78.42	20.47	Çok İleri	101	.07*	101
PIK		Stres Düzeyi	543	Shapiro-Wilk	
X	SS			S-W	Sd
59.19	15.25	Normal	291	.93	291
65.07	15.26	Hafif	80	.96	80
74.01	19.37	Orta	97	.98	97
74.83	23.38	İleri	55	.95	55
83.63	21.39	Çok İleri	20	.93	20

* $p > .05$.

Elde edilen bulgulara göre, depresyon düzeyi normal olan üniversiteli öğrencilerle depresyon düzeyi hafif ($U = 8256.50$, $z = 4.38$, $p < .001$; $\eta^2 = .03$), orta ($U = 7733.50$, $z = 5.89$, $p < .001$; $\eta^2 = .06$), ileri ($U = 3169$, $z = 6.35$, $p < .001$; $\eta^2 = .07$) ve çok ileri ($U = 1862.50$, $z = 6.23$, $p < .001$; $\eta^2 = .07$) olan üniversiteli öğrencilerin problemli İnternet kullanım düzeyleri arasında anlamlı farklılıklar bulunmaktadır. Bununla birlikte, depresyon düzeyi hafif olan üniversiteli öğrencilerle depresyon düzeyi ileri ($U = 1851.50$, $z = 3.49$, $p < .001$; $\eta^2 = .02$) ve çok ileri ($U = 1150.50$, $z = 3.80$,

$p < .001$; $\eta^2 = .03$) olan üniversiteli öğrencilerin problemlı İnternet kullanım düzeyleri arasında anlamlı farklılıklar bulunmaktadır. Problemlı İnternet kullanımında depresyona düzeyine dayalı son farklılıklar orta düzeyde depresyona sahip üniversiteli öğrencilerle depresyon düzeyi ileri ($U = 2167$, $z = 2.97$, $p < .001$; $\eta^2 = .02$) ve çok ileri ($U = 1361$, $z = 3.33$, $p < .001$; $\eta^2 = .02$) olan üniversiteli öğrenciler arasındadır.

Kaygı düzeyi normal olan üniversiteli öğrencilerle kaygı düzeyi hafif ($U = 3266.50$, $z = 2.25$, $p < .05$; $\eta^2 = .01$), orta ($U = 7183.50$, $z = 5.03$, $p < .001$; $\eta^2 = .05$), ileri ($U = 3952$, $z = 5.02$, $p < .001$; $\eta^2 = .05$) ve çok ileri ($U = 2636$, $z = 8.49$, $p < .001$; $\eta^2 = .13$) olan üniversiteli öğrencilerin problemlı İnternet kullanım düzeyleri arasında anlamlı farklılıklar bulunmaktadır. Aynı zamanda, kaygı düzeyi hafif olan üniversiteli öğrencilerle kaygı düzeyi ileri ($U = 1976.50$, $z = 2.34$, $p < .05$; $\eta^2 = .01$) ve çok ileri ($U = 1406$, $z = 5.33$, $p < .001$; $\eta^2 = .05$) olan üniversiteli öğrencilerin problemlı İnternet kullanım düzeyleri arasında anlamlı farklılıklar bulunmaktadır. Problemlı İnternet kullanımında kaygı düzeyine dayalı son farklılıklar orta düzeyde kaygıya sahip üniversiteli öğrencilerle kaygı düzeyi çok ileri ($U = 4919$, $z = 4.77$, $p < .001$; $\eta^2 = .04$) olan üniversiteli öğrenciler arasındadır.

Araştırmanın bu bölümünde son olarak problemlı İnternet kullanımında stres düzeyine dayalı farklılıklar araştırılmıştır. Elde edilen bulgulara göre, stres düzeyi normal olan üniversiteli öğrencilerle stres düzeyi hafif ($U = 8791.50$, $z = 3.35$, $p < .001$; $\eta^2 = .02$), orta ($U = 7683.50$, $z = 6.72$, $p < .001$; $\eta^2 = .08$), ileri ($U = 4821$, $z = 4.67$, $p < .001$; $\eta^2 = .04$) ve çok ileri ($U = 1090$, $z = 4.68$, $p < .001$; $\eta^2 = .04$) olan üniversiteli öğrencilerin problemlı İnternet kullanım düzeyleri arasında anlamlı farklılıklar bulunmaktadır. Bununla birlikte, stres düzeyi hafif olan üniversiteli öğrencilerle stres düzeyi orta ($U = 2805$, $z = 3.17$, $p < .01$; $\eta^2 = .02$), ileri ($U = 1698$, $z = 2.24$, $p < .05$; $\eta^2 = .01$) ve çok ileri ($U = 399.50$, $z = 3.45$, $p < .01$; $\eta^2 = .02$) olan üniversiteli öğrencilerin problemlı İnternet kullanım düzeyleri arasında anlamlı farklılıklar bulunmaktadır.

Yukarıda görüldüğü gibi depresyon, kaygı ve stres düzeylerine dayalı olarak problemlı İnternet kullanım düzeyi artmaktadır. Üniversiteli gençlerin depresyon, stres ve kaygı düzeyleri ile aynı doğrultuda problemlı İnternet kullanım düzeyleri de artış göstermektedir. Başka bir ifade ile öğrencilerin depresyon, stres ve kaygı puan ortalamalarında gözlenen artış problemlı İnternet kullanım düzeyini artırmaktadır (Tablo 3).

Tablo 3

Problemli İnternet Kullanımında Depresyon, Kaygı ve Stres Düzeyine Dayalı Farklılıklar

Değişken	Düzy	N	Sıra Ort.	Sd	χ^2
Depresyon	Normal	242	208.37	4	89.36*
	Hafif	98	286.52		
	Orta	106	308.86		
	İleri	57	367.65		
	Çok İleri	40	387.44		
Kaygı	Normal	144	190.82	4	86.15*
	Hafif	57	237.18		
	Orta	151	281.78		
	İleri	90	293.28		
	Çok İleri	101	373.81		
Stres	Normal	291	222.93	4	74.05*
	Hafif	80	282.89		
	Orta	97	346.57		
	İleri	55	336.70		
	Çok İleri	20	402.85		

* $p < .001$.

Tartışma

Bu çalışmada üniversite öğrencisi ileri ergenlerin problemli İnternet kullanımı davranışlarının depresyon, kaygı ve stres düzeyine dayalı farklılıkları incelenmiştir. Elde edilen bulgulara göre ileri ergenlerin problemli İnternet kullanma davranışlarının depresyon, kaygı ve stres düzeyine dayalı olarak farklılık gösterdiği belirlenmiştir. Buna göre, ileri ergenleri depresyon, kaygı ve stres düzeyleri arttıkça problemli İnternet kullanımı puan ortalamaları da artış göstermektedir. Dolayısıyla, depresyon, kaygı ve stresin bireyleri İnterneti aşırı kullanmaya yöneltten psikolojik yapılar arasında olduğu ifade edilebilir.

Depresyon, karamsar bir ruh hâli, günlük faaliyetlerde isteksizlik, işlev kaybı, yeme problemleri vb. ile karakterize edilen bir duygu durum bozukluğudur (Köroğlu, 2006). Kaygı ise yaşamın sürdürülmesinde kritik bir öneme sahiptir. Ancak her birey için özel bir eşik değeri bulunmaktadır. Bu değerin üzerinde yaşanan kaygı bireye zarar vermeye başlamaktadır ve bir takım psikolojik sorunların etiolojisini oluşturmaktadır (Eşel, 2003). Bununla birlikte, günlük yaşamda strese maruz kalmak sorgulanamaz bir gerçeklik olarak karşımıza çıkmaktadır. Stres, bireyin çevresindeki olumsuzluklar nedeniyle sarf ettiği fizyolojik ve psikolojik çabadır (Everly & Lating, 2013). Bu çalışmanın bulguları doğrultusunda depresyon, kaygı ve stres düzeyi artan bireylerin İnterneti aşırı kullanma eğilimi gösterdikleri ifade edilebilir. Depresyon, kaygı ve stresin belirtileri ve etkileri değerlendirildiğinde bunlarla mücadele etmeyi istemeyen ya da mental durumunu henüz kabullenmemiş bireyler açısından sanal ortamlar paha biçilemez bir değer sahip olabilir. Şenol-Durak ve Durak (2011) İnterneti bireyin sahip olduğu fonksiyonel olmayan tutumlar ve bilişsel çarpıtmalarla

mücadele etmekten kaçınabileceği bir yol olarak göstermektedir. Başka bir ifade ile birey kendisi için sorun oluşturan psikolojik süreçlerle mücadele etmek yerine kendini siber ortamlara hapsedebilmektedir.

İlgili alan yazında aşırı İnternet kullanma eğiliminin arka planında sosyal destek arayışını etkili olabileceği de ifade edilmektedir. Aynı zamanda, sosyal destek açısından yoksun olmanın fiziksel ve psikolojik bazı problemlere neden olabileceği üzerinde durulmaktadır (Cohen, 1988; Tovar, Rayens, Gokun & Clark, 2015). Sosyal destek arayışı içerisinde olan bireylerde depresyon (Peirce, Frone, Russell, Cooper & Mudar, 2000), kaygı (Hipkins, Whitworth, Tarrier & Jayson, 2004) ve stres (Glozah & Pevalin, 2014) gibi psikolojik problemler görülebilmektedir. Dolayısıyla sosyal desteği siber ortamlarda arama eğilimi depresif, kaygılı ve stresli bireyleri problemlı İnternet kullanıcılarına dönüştürebilmektedir. Bu şekilde birey, mücadele etmesi gereken fonksiyonel olmayan inanç ve tutumlardan uzaklaşmakta ve kişiler arası ilişkileri zarar görmektedir. Sonuç olarak, psikolojik sorunları durağan kalabilmekte ya da artış gösterebilmektedir (Durak Batıgün & Kılıç, 2011; Yeh, Ko, Wu & Cheng, 2008). Araştırma sonuçları özellikle depresif bireylerin aşırı İnternet kullanmaya yatkın olabileceklerini göstermektedir (Dalbudak ve ark., 2013; Mayda ve ark., 2015).

Problemlı İnternet kullanımı davranışının bireylerin gelişimleri doğrultusunda azalma gösterebileceği ifade edilmektedir. Yapılan araştırmalarda özellikle orta ergenlik ve ileri ergenlik döneminde problemlı İnternet kullanımı sıklığının (Cao & Su, 2007; Çam & Nur, 2015; Mayda ve ark., 2015), yetişkinlerdeki problemlı İnternet kullanımı sıklığından (Bakken, Wenzel, Götestam, Johansson & Ören, 2009) daha yüksek olduğu belirlenmiştir. İnternet bağımlılığı ya da aşırı İnternet kullanımı açısından en riskli grup olarak 12-18 yaş arasındaki ergenler gösterilmektedir (Kaltiala-Heino, Lintonen & Rimpelä, 2004; Öztürk, Odabaşıoğlu, Eraslan, Genç & Kalyoncu, 2007). Bu dönemde, ergenlerde risk alma davranışları sıklıkla gözlemlenmektedir (Erikson, 1968). Ergenlik döneminde ergenler bir kimlik kazanabilmek ya da bir gruba kabul edilmek amacıyla riskli davranışlar sergileyebilmektedir (Steinberg, Lowe Vandell & Bornstein, 2011). Odacı (2013), üniversite öğrencisi ergenler üzerinde yürüttüğü çalışmasında, problemlı İnternet kullanımı ile risk alma davranışı arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki belirlemiştir. Dolayısıyla risk alma davranışının problemlı İnternet kullanımının özellikle ergenlik döneminde önemli bir belirleyicisi olduğu ifade edilebilir.

Genel olarak değerlendirildiğinde problemlı İnternet kullanımı açısından oldukça riskli olan orta ve ileri ergenlik dönemindeki bireylerin ruhsal problemleri nedeniyle İnterneti aşırı kullanma eğiliminde oldukları söylenebilir. Ruhsal problemlerin etkisinin yanı sıra içinde bulundukları gelişim döneminin getirdiği bir takım davranış örüntülerinin de problemlı İnternet kullanımının gelişiminde önemli rol oynadığı

düşünülmektedir. Kısaca, bu süreçlerin etkileşim göstermesinin ergenlerde problemli İnternet kullanma davranışını artırabileceği ileri sürülebilir.

Bu çalışmanın bir takım sınırlılıkları bulunmaktadır. Kesitsel bir çalışma olması nedeniyle elde edilen bulguların genellenebilirliği düşüktür. Benzer çalışma grupları üzerinde yürütülecek çalışmalardan elde edilecek olan bulgular ilgili alanda yapılacak olan genellemelere olanak sağlayabilir. Bu çalışma nicel araştırma yaklaşımlarına dayalı olarak öz-bildirim (self-report) formundaki ölçme araçlarından elde edilen veriler çözümlenerek gerçekleştirilmiştir. Depresyon, kaygı ve stres gibi psikolojik süreçlerin ergenleri İnternet ortamına nasıl sürüklediğinin kapsamlı bir şekilde değerlendirilmesi amacıyla, klinik ve klinik olmayan bireyler üzerinde nitel araştırma yaklaşımlarına dayalı çalışmaların yapılması önerilmektedir.

Üniversite öğrencisi ileri ergenler üzerinde yürütülen bu çalışmadan elde edilen bulguların, özellikle psikiyatrist, psikolog ve psikolojik danışmanlar olmak üzere ruh sağlığı ve eğitim alanında çalışan uzmanlara yardımcı olacağı düşünülmektedir. Özellikle risk faktörü yüksek olan orta ve ileri ergenlerin duygu durumlarının problemli İnternet kullanımı üzerindeki etkisi göz önüne alınarak psikoterapi ya da psikoeğitim programları uzmanlar tarafından düzenlenmelidir. Bu aşamada, yardım hizmeti verecek olan uzman personelin de bağımlılık ve özellikle İnternet bağımlılığı hakkında psikoterapi eğitimleri alarak kendilerini geliştirmeleri önerilmektedir . Aynı zamanda, üniversitelerde psikolojik danışma merkezleri ile medikososyal birimlerine, eğitim kurumlarında okul psikolojik danışma servisine, sağlık kuruluşlarında hekim ve psikologlara çok ciddi görevler düştüğünü ifade etmek isteriz. Öznel düzeyde Türkiye'nin evrensel düzeyde tüm insanlığın gelişimine ışık tutacak olan gençlerimizin, hayatlarının en verimli döneminde sanal ortamların esiri olmadan kişisel gelişimlerini tamamları için, sistem içerisinde yer alan tüm unsurlar sorumlu olma bilincini taşımalıdır.