

# Üniversite Öğrencilerinde Problemlili İnternet Kullanımının, Psikolojik İyi Oluş ve Atılganlık ile İlişkisi

## The Relationship Between Problematic Internet Use and Psychological Well-Being and Assertiveness in University Students

Erkan DURAR<sup>1 A,B,C,D,E,F,G</sup>, İsmail KELEŞ<sup>1 C,E,G</sup>, Mustafa DURMUŞ<sup>2 D,F,G</sup>,

Kamil ATEŞ<sup>3 C,G</sup>

<sup>1</sup>Iğdır Üniversitesi, Sağlık Hizmetleri Meslek Yüksekokulu, Iğdır, Türkiye

<sup>2</sup>Muş Alparslan Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Fakültesi, Muş, Türkiye

<sup>3</sup>Hacettepe Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Sosyal Hizmet Bölümü, Ankara, Türkiye

### ÖZ

**Amaç:** Bu çalışma üniversite öğrencilerinde problemlili internet kullanımının, psikolojik iyi oluş ve atılganlık ile ilişkisini belirlemek amacıyla yapılmıştır.

**Yöntem:** Araştırmanın çalışma evrenini Iğdır Üniversitesinde 2018-2019 öğretim yılında öğrenim gören önlisans-lisans tüm öğrenciler (N=5000), örneklemini ise 539 kişi oluşturmuştur. Örneklem seçiminde tabakalı örneklem seçim yöntemi kullanıldı. Tabaka ağırlığı n/N formülüyle 0.107 olarak hesaplanmış olup mevcut öğrenciler Sağlık, Fen, Sosyal ve Meslek Yüksekokulu olmak üzere 4 tabaka üzerinden alındı. Araştırmada veri toplamak için "Genel Bilgi Formu", "Problemlili İnternet Kullanım Ölçeği (PIKÖ)", "Psikolojik İyi Oluş Ölçeği (PİÖÖ)" ve "Rathus Atılganlık Envanteri" kullanıldı. Veri analizinde tanımlayıcı istatistiksel metodlar (ortalama, sayı, yüzdelik) ve korelasyon analizi testi kullanıldı.

**Bulgular:** Problemlili internet kullanımı ile psikolojik iyi oluş ( $r = -.117, p < 0.05$ ) arasında negatif yönde bir ilişki, PIKÖ ile atılganlık ( $r = -.094, p < 0.05$ ) arasında negatif yönde ilişki bulunurken, psikolojik iyi oluş ile atılganlık ( $r = .100, p < 0.05$ ) arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki olduğu belirlendi.

**Sonuç:** Öğrencilerin problemlili internet kullanım puan ortalamalarının yüksek düzeyde, psikolojik iyi oluş ve atılganlık puan ortalamalarının ise düşük düzeyde olduğu belirlenmiştir. Bununla birlikte, öğrencilerin problemlili internet kullanımını azaltmayı, atılganlık ve psikolojik iyi oluş düzeylerini arttırmayı içeren eğitim programlarının verilmesi önemli olabilir.

**Anahtar Kelimeler:** Atılganlık, Problemlili internet kullanımı, Psikolojik iyi oluş, Üniversite öğrencileri.

### ABSTRACT

**Objective:** This study was conducted to determine the relationship between problematic internet use and psychological well-being and assertiveness among university students.

**Method:** The study population of the research consisted of all associate and undergraduate students studying at Iğdır University in the 2018-2019 academic year (N = 5000), and the sample consisted of 539 people. Stratified sample selection method was used in sample selection. The layer weight was calculated as 0.107 with the n/N formula and the current students were recruited from 4 layers: Health, Science, Social and Vocational Schools. "General Information Form", "Problematic Internet Use Scale (PIAS)", "Psychological Well-Being Scale (PIOS)" and "Rathus Assertiveness Inventory" were used to collect data in the study. Descriptive statistical methods (mean, number, percentage) and correlation analysis test were used in data analysis.

**Results:** There was a negative relationship between problematic internet use and psychological well-being ( $r = -.117, p < 0.05$ ), a negative relationship between PSQ and assertiveness ( $r = -.094, p < 0.05$ ), and a negative relationship between psychological well-being and assertiveness ( $r = .100, p < 0.05$ ).

**Sorumlu Yazar:** Erkan DURAR

Iğdır Üniversitesi, Sağlık Hizmetleri Meslek Yüksekokulu, 76000, Iğdır, Türkiye.  
erkandurar@gmail.com

Geliş Tarihi: 28.04.2023 – Kabul Tarihi: 03.10.2023

Yazar Katkıları: A) Fikir/Kavram, B) Tasarım, C) Veri Toplama ve/veya İşleme, D) Analiz ve/veya Yorum, E) Literatür Taraması, F) Makale Yazımı, G) Eleştirel İnceleme

**Conclusion:** It was determined that the students' problematic internet use mean scores were high, while their psychological well-being and assertiveness mean scores were low. However, it may be important to provide educational programs that include reducing students' problematic internet use and increasing their levels of assertiveness and psychological well-being.

**Key words:** Assertiveness, Problematic internet use, Psychological well-being, University students.

## 1. GİRİŞ

Küreselleşen ve modern dünyada vazgeçilmez öneme sahip olan internet, üniversite öğrencilerinin günlük olarak kullandığı en önemli bilgi bulma ve paylaşım araçlarından biri olarak nitelendirilmektedir (1,2). Öğrenciler, akıllı telefonlar veya tabletler gibi dijital teknolojilerle internet kullanımında yüksek düzeyde yetkinlik sergilemeye başladılar (3-5). Üniversite öğrencilerinin çevrimiçi etkinliklerinin olumlu yanlarına karşın, interneti yaşam merkezine oturtmaları aynı zamanda internet kullanımının neden olduğu problemleri de arttırmıştır (6). Bu sorunların en büyüğü problemlili internet kullanımı veya internet bağımlılığıdır (7-9). Türkiye İstatistik Kurumu (TUIK) tarafından Hane Halkı Bilişim Teknolojileri Kullanım araştırmasında 16-74 yaşları arasında internet kullanımını 2022’de %85 olarak bildirmiştir (10). Yapılan çalışmalarda üniversite öğrencilerinin günlük internet kullanımının ortalama dört ila beş saat arasında değiştiği bildirilmiştir (6,8). "Dijital yerliler" olarak adlandırılan gençler, çeşitli günlük görevleri yerine getirmek, bilgi alışverişi, ders çalışmak, sosyalleşmek, eğlenmek ve oyun oynamak için internette zaman harcamaktadırlar (11). Özellikle problemlili internet kullanımı (PİK) görülme ihtimali yüksek olan grup değişen nörobiyoloji ve sosyal-kültürel çevre nedeniyle kişinin kendini ve sosyal ilişkileri algılamasını etkileyen bağımlı davranışlara kapılma riskinin daha yüksek olduğu düşünülen “gelişen yetişkinlik” olarak adlandırılan üniversite öğrencileridir (12,13). Problemlili internet kullanımı (PİK), çok fazla internette zaman geçirme veya genel olarak internet kullanımını azaltamama, internete erişim sağlayamadığı zaman saldırganlığın olması bununla birlikte bireyin iş, sosyal ve aile yaşantısında bozulmaların başlaması belirtileri ile ortaya çıkmaktadır. Dolayısıyla bu durum problemlili internet kullanımı olarak tanımlanmaktadır (14,15). Ayrıca problemlili internet kullanımına sahip öğrenciler, uyku bozuklukları, depresyon, stres, yalnızlık, öfke, kaygı bozuklukları ve davranış sorunları da sergilemektedirler (2,16-19). Bağımlılık, yalnızlık, depresyon, kaygı ve diğer psikolojik sorunlar, öğrencilerin psikolojik iyi oluşlarını etkileyen büyük bir engel olarak görülmektedir (20).

Psikolojik iyi oluş, hayatta karşılaştığımız sorunları yönetebilme olarak tanımlanmıştır (21). Psikolojik iyi oluş, “başkalarıyla olumlu ilişkiler”, “kişisel hakimiyet”, “özerklik”, “yaşamdaki amaç ve anlam”, “kişisel büyüme” ve “gelişme” şeklinde altı bileşenden oluşmaktadır (22). Psikolojik iyi oluş, kişinin yaşam amaçlarından ilişkilerine, potansiyelinin farkında olup olmadığına; diğer insanlarla ilişkisinin kalitesinden, yaşamıyla ilgili ne hissettiğine ilişkin geniş bir yelpazeyi içermektedir (21). Kişi, kendine yönelik pozitif bir inanç ve güvenle iyi, mutlu, başarılı olmak için çaba gösterirken, başarısızlık, mutsuzluk durumunda ise kaçınmak yerine iyi, başarılı ve mutlu olabilmek için alternatif davranışları denemede ısrarcı olabilmektedir (22). Öğrencilerin psikolojik iyi oluşları, benlik saygıları ve sağlıklı gelişimlerinin atılganlıkla önemli ölçüde ilişkili olduğu başka bir deyişle psikolojik iyi oluş düzeyi yükseldikçe atılganlığın arttığı belirtilmektedir (23). Bir diğer değişken olan atılganlık ise, kişinin olumlu veya olumsuz olabilecek duygularını, düşüncelerini ve isteklerini başkalarının haklarını ihlal etmeden, endişe duymadan cesaretle ifade etmesidir (24). Aljabr ve

Hussein (25) yaptıkları çalışmada, aşırı internet kullanımı arttıkça atılğanlığın azaldığını belirtmişlerdir.

Türkiye 11. Kalkınma programı dahilinde kurulan sağlıklı yaşam ve bağımlılıkla mücadele çalışma grubunda teknoloji bağımlılığının bir alt türü olan problemlı internet kullanımına yönelik değerlendirmeler yapılmış ve bu bağımlılık türünün yaygınlığını azaltmak için çözüm önerileri sunulmuştur. Yapılan literatür taraması sonucunda, PİK, psikolojik iyi oluş, atılğanlık değişkenlerinin her biri farklı değişkenler ile beraber çalışılmasına rağmen problemlı internet kullanımının psikolojik iyi oluş ve atılğanlıkla olan ilişkisinin ele alındığı bir çalışmaya rastlanmamıştır. Dolayısıyla bu çalışma “üniversite öğrencilerinde, problemlı internet kullanımının, psikolojik iyi oluş ve atılğanlık ile ilişkisi”ni belirlemek amacıyla yapılmıştır. Araştırmanın amacı doğrultusunda aşağıdaki araştırma soruları ele alınmıştır:

- Üniversite öğrencilerinin problemlı internet kullanımı, psikolojik iyi oluş ve atılğanlık düzeyleri nedir?
- Problemlı internet kullanımı ile psikolojik iyi oluş arasında ilişki var mı?
- Problemlı internet kullanımı ile atılğanlık arasında ilişki var mı?
- Psikolojik iyi oluş ile atılğanlık arasında ilişki var mı?

## 2. GEREÇ VE YÖNTEMLER

### Araştırmanın Türü

Bu araştırma, tanımlayıcı bir desen kullanılarak yürütülmüştür.

### Araştırmanın Evreni ve Örnekleme

Araştırmanın evrenini 2018-2019 yılları arasında Iğdır Üniversitesi’nde öğrenim gören tüm lisans-önlisans (N=5000) öğrenciler oluşturmaktadır. Araştırmanın örneklemini ise, evrendeki birey sayısı bilinen örneklem genişliği formülü kullanılarak hesaplanmış ( $n = N \cdot t^2 \cdot pq / d^2 (N-1) + t^2 \cdot pq$ ) minimum örnek büyüklüğü 357 kişi olarak hesaplanmıştır (% 95 güven aralığı olduğu için t değeri 1.96 ve d=0.05 olarak, p ve q değeri ise 0.50 olarak alınmıştır). Ancak olası kayıplar göz önüne alınarak 600 kişi çalışmaya dahil edilmiş, 61 kişi çalışmadaki ölçekleri yarım bıraktığından araştırma dışı bırakılmıştır. Araştırmanın dahil edilme kriterleri, tanımlı psikiyatrik bir hastalığı olmaması, araştırmaya katılmayı kabul etmek ve bilgilendirilmiş onam imzalamaktır. Araştırmanın dışlanma ölçütü araştırmadan ayrılmayı istemektir. Örneklem seçiminde tabakalı örneklem seçim yöntemi kullanılmıştır. Tabaka ağırlığı n/N formülüyle 0.107 olarak hesaplanmış olup mevcut öğrenciler Sağlık, Fen, Sosyal ve Meslek Yüksekokulu olmak üzere 4 tabaka üzerinden alınmıştır ve araştırma 539 öğrenci ile tamamlanmıştır.

### Veri Toplama Araçları

Araştırmamızda öğrencilerin kişisel ve internet kullanımına yönelik verileri toplamak için “Genel Bilgi Formu”, “Problemlı İnternet Kullanım Ölçeği (PİKÖ)”, “Psikolojik İyi Oluş Ölçeği (PİÖ)” ve “Rathus Atılğanlık Envanteri” kullanılmıştır.

- **Genel Bilgi Formu:** Araştırmacılar tarafından, öğrencilerin yaş, cinsiyet, öğrenim durumu, internet kullanım özellikleri gibi sosyo- demografik özelliklerini içeren 13 soruluk bir anket formu belirtilen kaynaklardan yararlanarak oluşturulmuştur (26-28).

- **Problemlili İnternet Kullanım Ölçeği (PİKÖ):** Bu ölçek üniversite öğrencilerine yönelik olarak Ceyhan ve ark. (29) tarafından geliştirilmiştir. Ölçek 27 maddeden oluşmakta ve 5’li likert tipindedir. Ölçekten 27 ile 135 arasında puan alınmaktadır. Ölçekten yüksek puanların alınması internetin problemlili kullanımında artış olduğunu göstermektedir (30). Ölçek “internetin olumsuz sonuçları”, “aşırı kullanım” ve “sosyal fayda/sosyal rahatlık” olmak üzere üç alt faktörden oluşmaktadır. Ölçeğin toplam puan iç tutarlılık katsayısı .93 olarak bildirilmiştir (30). Bu çalışmada problemlili internet kullanım ölçeğinin Cronbach’s Alpha katsayısı .89 olarak bulundu.
- **Psikolojik İyi Oluş Ölçeği (PİÖÖ):** PİÖÖ, Diener ve ark. (31) tarafından geliştirilmiştir. Telef (32) ise Türkçeye uyarlamıştır. Ölçeğin Cronbach’s Alpha iç tutarlılık katsayısı .80 olarak hesaplanmıştır. Ölçekten 8 ile 56 puan aralığında bir değer alınabilmektedir. Puan arttıkça bireyin psikolojik olarak iyi olma düzeyi artmaktadır (32). Bu çalışmada psikolojik iyi oluş ölçeğinin Cronbach’s Alpha katsayısı .71 olarak bulundu.
- **Rathus Atılganlık Envanteri:** Ölçek, kişilerarası ilişkilerde atılganlığı ölçmek amacıyla Rathus tarafından 1973 yılında geliştirilmiştir. Voltan (33) tarafından ise Türkçeye uyarlanmıştır. Ölçek toplam 30 maddedir. Olumlu ve olumsuz ifade içeren maddeler bulunmaktadır. Alınan toplam puanlar “-90 ile +90” arasında değişmektedir. Ölçekten alınabilecek puan, -90 a doğru çekingen, + 90 a doğru ise atılgan davranış olarak değerlendirilmektedir. Voltan (33), envanterin alfa tutarlılık katsayısını 0,70 hesaplamıştır. Test-tekrar-test güvenilirliğini ise 0,92 olarak hesaplamıştır. Bu çalışmada rathus atılganlık envanterinin Cronbach’s Alpha katsayısı .77 olarak bulundu.

### Veri Toplama

Araştırmaya katılmayı kabul eden öğrencilere araştırma hakkında yeterli bilgi verilmiş, veri toplama formları Iğdır Üniversitesinin dersliklerinde çalışma hakkında bilgi verilen öğretim elemanının gözetiminde ve öğrencinin uygun saati belirlenerek uygulanmıştır. Anket uygulaması Şubat 2019-Haziran 2019 tarihleri arasında araştırmacı tarafından yapılmıştır.

### Etik Hususlar

Çalışmaya başlamadan önce ölçeklerin kullanılması için yazarlardan izin alındı. Ardından Kafkas Üniversitesi etik kurul başkanlığından (tarih: 28.06.2017, sayı: -80576354-050/) etik kurul onayı alındı. Uygulamanın yapıldığı Iğdır Üniversitesi’nden (tarih:14.08.2017, sayı: E.131) yazılı izin alındı. Araştırma verileri toplanmadan önce, araştırmanın amacı, süresi ve araştırmadan çekilme hakkında bilgilendirilmiş onam yazılı olarak alınmış ve gizlilik garantisi verilmiştir.

### Verilerin Değerlendirilmesi

Çalışmanın verileri SPSS (Statistical Package for the Social Sciences) 20.0 programıyla değerlendirildi. Verilerin analizinde (sayı, yüzde, ortalama ve standart sapma) tanımlayıcı istatistikler kullanıldı. Korelasyon testinin gücü hesaplanırken “0.99-0.60 =yüksek, 0.59 – 0.30=orta, 0.29 – 0.01= düşük, 0=ilişkisiz” olarak değerlendirildi (34). İstatistiksel analizlerde verilerin dağılım türü ve normallik analizi Kolmogorov-Smirnov testi ile analiz edildi.

Ardından ilişkilerin değeriendirilmesinde Pearson Korelasyon Analizi kullanıldı. Anlamlılık oranı  $p<0.05$  olarak kabul edildi.

### 3. BULGULAR

**Tablo 1.** Öğrencilerin Tanıtıcı Özellikleri.

Değişkenler	(n=539)	
	Sayı	%
<b>Yaş</b>		
19 ve altı	122	22.6
20-21	242	44.9
21 ve üzeri	175	32.5
<b>Cinsiyet</b>		
Kadın	330	61.2
Erkek	209	38.8
<b>Öğrenim görülen sınıf</b>		
Birinci	309	57.3
İkinci	132	24.5
Üçüncü	96	17.8
Dördüncü	2	0.4
<b>Fakülte/Yüksekokul dağılımı</b>		
İlahiyat Fakültesi	97	18.0
Mühendislik Fakültesi	15	2.8
Tuzluca Meslek Yüksekokulu	77	14.3
Iğdır Meslek Yüksekokulu	28	5.2
Sağlık Hizmetleri Meslek Yüksekokulu	322	59.7
<b>Babanın eğitim durumu</b>		
Okuma-yazma bilmiyor	58	10.8
Okuma-yazma biliyor	238	44.2
Ortaöğretim	220	40.8
Lisans	17	3.2
Yüksek Lisans/Doktora	7	1.0
<b>Annenin eğitim durumu</b>		
Okuma-yazma bilmiyor	212	39.3
Okuma-yazma biliyor	188	34.9
Ortaöğretim	134	24.9
Lisans	4	0.7
Yüksek Lisans/Doktora	1	0.2

Öğrencilerin tanıtıcı özelliklerine bakıldığında (Tablo 1) yaş ortalamalarının  $21.05 \pm 2.26$  (minumum yaş:17; maksimum yaş: 35), akademik başarı ortalamalarının ise  $2.53 \pm 0.58$  (minumum ort.: 1.00; maksimum ort.: 3.95) olduğu görülmüştür. Yine öğrencilerin büyük çoğunluğunun Sağlık Hizmetleri Meslek Yüksekokulunda eğitim gördüğü (n=322; % 59.7), babalarının okuma yazma bildiği (n=238; % 44.2), annelerinin okuma yazma bilmediği (n=212; % 39.4), çoğunluğunun kız (n=330; % 61.2) ve birinci sınıf (n=309; % 57.3) olduğu belirlenmiştir.

Öğrencilerin interneti kullanımlarına ilişkin özelliklere bakıldığında (Tablo 2); büyük çoğunluğunun akıllı telefonda bağlandığı (n=523; % 97.0), 7 yıldan fazla kullandığı (n=210; % 39.0), günlük 1-3 saat arası kullandığı (n=215; % 39.9), mobilden bağlandığı (n=327; % 60.7), en çok kullanılan sosyal medya platformunun Instagram olduğu (n=437; % 81.1), uyku

**Tablo 2.** İnternet Kullanımına Bağlı Diğer Özellikler (n=539).

<b>İnternet Kullanımına Bağlı Diğer Özellikler</b>	<b>(n=539)</b>	
	<b>Sayı</b>	<b>%</b>
<b>Kullanım Cihazları (Birden çok seçenek işaretlenmiştir)</b>		
Sadece masaüstü bilgisayar	22	4.6
Dizüstü bilgisayar	152	28.2
Tablet	63	11.7
Akıllı telefon	523	97.0
Diğer	8	1.5
<b>Toplam Kullanma Süresi</b>		
1 yıldan az	22	4.0
1-3 yıl arası	105	19.5
4-6 yıl arası	202	37.5
7 yıldan fazla	210	39.0
<b>Günlük kullanım süresi</b>		
1 saatten az	35	6.5
1-3 saat arası	215	39.9
4-6 saat arası	194	36.0
7 saatten fazla	95	17.6
<b>En çok kullanılan ortam</b>		
Ev	153	28.4
Okul	18	3.3
İş	6	1.1
Mobil	327	60.7
Diğer	35	6.5
<b>Kullanılan Sosyal Medya Platformları (Birden çok seçenek işaretlenmiştir)</b>		
Facebook	180	33.4
Google+	349	64.7
Twitter	142	26.3
LinkedIn	11	2.0
Instagram	437	81.1
Vine	15	2.8
Foursquare	10	1.9
Youtube	430	79.8
Diğer	162	30.1
<b>Yaşanılan Sorunlar (Birden çok seçenek işaretlenmiştir)</b>		
Uyku sorunları (uykuya geç dalma, uykusuzluk gibi)	347	64.4
Akademik başarı ve okul performansında azalma	179	33.2
Yalnızlık	99	18.4
Sosyal çevre ile iletişim sorunları	121	22.4
Depresyon	71	13.2
Anksiyete ve gerginlik hali	66	12.2
Sosyal medya nedeniyle görülen ilgiyi kaybetme korkusu	53	9.8
Aşırı sinirli olmak	74	13.7
Diğer.....	76	14.1
<b>Kullanım Amaçları (Birden çok seçenek işaretlenmiştir)</b>		
Arkadaşlarla sohbet etmek	400	74.2
Boş vaktimi değerlendirme	284	52.7
Oyun Oynamak	236	43.8
Ödev yapma amaçlı web de tarama	338	62.7
Müzik Dinleme, Video İzleme	376	69.8
Yeni arkadaşlar edinmek	164	30.4
İşim/kariyerimle ilgili bağlantılar kurmak	166	30.8
Stres atmak	312	57.9
Güncel gelişmelerden haberdar olmak	384	71.2
Alış-veriş yapmak	246	45.6
Diğer.....	19	3.5

sorunları yaşadığı (n= 347; % 64.4) ve arkadaşlarla sohbet etmek amaçlı kullandığı (n=400; % 74.2) görülmüştür.

**Tablo 3.** Ölçek Puan Ortalamaları (n=539).

Ölçek	En Düşük	En Yüksek	Puan Ortalaması	
<b>PİKÖ</b>	İnternetin Olumsuz Sonuçları	14.00	70.00	54.72±11.85
	Aşırı Kullanım	6.00	29.00	19.43±4.35
	Sosyal Fayda	7.00	35.00	27.40±5.78
	Toplam	35.00	134.00	101.5±18.44
<b>PİÖÖ</b>	8.00	56.00	16.13±4.48	
<b>ATILGANLIK</b>	-90	+90	28.34±16.69	

Öğrencilerin kullanılan ölçeklerden aldıkları puan dağılımlarına bakıldığında (Tablo 3); öğrencilerin problemlı internet kullanım puan ortalamalarının yüksek düzeyde, psikolojik iyi oluş ve atılğanlık puan ortalamalarının ise düşük düzeyde olduğu görülmüştür.

**Tablo 4.** Öğrencilerin Problemlı İnternet Kullanım Ölçeği, Psikolojik İyi Oluş Ölçeği ve Atılğanlık Ölçeği Arasındaki İlişkileri.

	1	2	3	4	5	6
<b>(1) İnternetin Olumsuz Sonuçları</b>	1					
<b>(2) Aşırı Kullanım</b>	,428*	1				
<b>(3) Sosyal Fayda</b>	,574*	,488*	1			
<b>(4) PİKÖ Toplam</b>	,923*	,664*	,797*	1		
<b>(5) PİÖÖ Toplam</b>	-,134*	-,029*	-,079*	-,117*	1	
<b>(6) Atılğanlık</b>	-,094*	,249*	-,047*	-,016*	,100*	1

\* p < .05 significant, PİKÖ=Problemlı İnternet Kullanım Ölçeği, PİÖÖ=Psikolojik İyi Oluş Ölçeği

PİKÖ ve Alt boyutlarının, PİÖÖ ve Atılğanlık ile ilişkisine baktığımızda (Tablo 4); PİKÖ İnternetin olumsuz sonuçları alt boyutu ( $r = -.134$ ;  $p < .05$ ), PİKÖ Aşırı kullanım alt boyutu ( $r = -.029$ ;  $p < .05$ ), PİKÖ Sosyal fayda alt boyutu ( $r = -.079$ ;  $p < .05$ ) ve PİKÖ toplam puan ( $r = -.117$ ;  $p < .05$ ) ile PİÖÖ arasında negatif yönde, PİKÖ İnternetin olumsuz sonuçları alt boyutu ( $r = -.094$ ;  $p < .05$ ), PİKÖ Sosyal fayda alt boyutu ( $r = -.047$ ;  $p < .05$ ) ve PİKÖ toplam puan ( $r = -.016$ ;  $p < .05$ ) ile Atılğanlık arasında negatif yönde, PİKÖ Aşırı kullanım alt boyutu ( $r = .249$ ;  $p < .05$ ) ile Atılğanlık arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki olduğu tespit edilmiştir. Ayrıca PİÖÖ ile Atılğanlık ( $r = .100$ ;  $p < .05$ ) arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki olduğu görülmüştür.

#### 4. TARTIŞMA

Mevcut çalışma “üniversite öğrencilerinde problemlı internet kullanımının, psikolojik iyi oluş ve atılğanlık ile ilişkisi”ni belirlemek amacıyla yapılmış ve çalışmanın bulguları literatür doğrultusunda tartışılmıştır. Bu çalışmada PİKÖ toplam puan ve PİKÖ’nün alt boyutları ile “psikolojik iyi oluş” arasında negatif yönde bir ilişki olduğu görülmüştür. Üniversite öğrencileri ile yapılan benzer çalışmalara bakıldığında ise; yapılan çalışmadaki sonuçlara paralel sonuçlar bulan çalışmalarda mevcuttur. Yılmaz yaptığı çalışmada (35), problemlı internet kullanan üniversite öğrencilerinin psikolojik iyi oluşlarının düşük olduğunu belirtmiştir. Baş ve arkadaşları ise yaptıkları çalışmada (36); PİKÖ alt boyutlarından “internetin olumsuz sonuçları” ile “psikolojik iyi oluş” arasında negatif yönde anlamlı bir ilişki olduğunu belirtmiştir. Bir diğer çalışmada Sağar ve Özabacı (9), internet bağımlılığıyla psikolojik sağlamlık arasında negatif yönlü anlamlı bir ilişkinin varlığını bildirmiştir. Literatürde

“psikolojik iyi oluş” ile PİK arasındaki ilişkiyi belirlemeye yönelik yapılan çalışmalar; “psikolojik iyi oluş” ile PİK arasında negatif yönde bir ilişki olduğunu bildirmiştir (13,20,37-44). Bu bağlamda bu çalışma sonuçlarının daha önce yapılan çalışmalarla benzer olduğu görülmekte ve Türkiye 11. Kalkınma programı teknoloji bağımlılığı ile mücadele hedeflerine katkı sağlayacağı düşünülmektedir. Bu sonuçlar doğrultusunda internetin aşırı ve problemli kullanımı insanların gündelik, akademik yaşamlarını ve psikolojik olarak iyi oluşlarını olumsuz etkilediği söylenebilir. Bu sonucun problemli internet kullanan öğrencilerin internete diğer yaşam alanlarından daha fazla zaman harcamasının diğer alanlarda işlevselliğinin azalmasına yol açmasından kaynaklanabilir.

Bu çalışmada, PİKÖ toplam puan, PİKÖ'nün alt boyutlarından “internetin olumsuz sonuçları” ve “sosyal fayda” ile “atılgnlık” arasında negatif yönde, PİKÖ alt boyutlarından “aşırı kullanım” ile “atılgnlık” arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişkinin var olduğu bulunmuştur. Literatüre baktığımızda üniversite öğrencilerinde PİK ile atılgnlık arasındaki ilişkiyi belirlemek için yapılan herhangi bir çalışmaya rastlanmamıştır. Başka gruplar ve PİK ile aynı kategoride yer alan sosyal medya bağımlılığına yönelik yapılmış çalışmalara rastlanmıştır. Aljabr ve Hussein, ortaokul öğrencilerinde atılgnlık ve internetin aşırı kullanımı ile ilişkisini belirleme amaçlı yaptıkları çalışmada (25); “aşırı internet kullanımı” ile “atılgnlık” arasında negatif yönlü anlamlı bir ilişkinin var olduğunu belirtmiştir. Gu ve arkadaşları ise, üniversite öğrencilerinde sosyal ağ bağımlılığı eğilimi, atılgnlık ve kişilerarası problemler arasındaki ilişkiyi belirleme amaçlı yaptıkları çalışmada (45); “sosyal medya bağımlılığı” ile “atılgnlık” arasında negatif yönde bir ilişkinin var olduğunu belirtmiştir. Sheinov ve Dziavitsyn, Belarus ve Ukrayna’lı üniversite öğrencileriyle yaptıkları çalışmada (46); sosyal medya bağımlılığının atılgnlık ile arasında negatif bir ilişki olduğunu bildirmiştir. Bu araştırmalarda elde edilen sonuçlar incelendiğinde çalışma sonuçlarından PİKÖ alt boyutlarından “internetin olumsuz sonuçları” ile “atılgnlık” arasında negatif yönde ilişki olduğu sonucu ile benzerlik gösterdiği, PİKÖ alt boyutlarından “aşırı kullanım” ile “atılgnlık” arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki olduğu sonucu ile benzerlik göstermediği görülmüştür. Çalışma sonuçlarının farklılık göstermesi çalışmanın farklı bir grupta, coğrafya da ve problemli internet kullanımı değişkeni ile yapılmasından kaynaklı olduğu düşünülmektedir. Ayrıca kültürel farklılıklar ve çalışmanın üniversite öğrencileri ile yapılması farklı sonuçlar elde etmemize yol açmış olabilir. Artan miktarlarda problemli internet kullanımı, yalnızlık ve sosyal izolasyon, öz-güvende azalma, zaman ve işlevsellik kaybına bağlı psikolojik iyi oluş ile atılgnlıkta azalmaya neden olabilir.

Bu çalışmada, “psikolojik iyi oluş” ile “atılgnlık” arasında pozitif yönlü anlamlı bir ilişkinin var olduğu görülmüştür. Literatür incelendiğinde “psikolojik iyi oluş” ile “atılgnlık” arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişkinin varlığını bildiren çalışmalar bulunmaktadır (23,47-49). Bu çalışmaların sonuçları çalışmamızı desteklediği görülmektedir. Bu bağlamda öğrencilerin psikolojik iyi oluş düzeyleri arttıkça atılgnlık düzeylerinde de artacağı söylenebilir. Nitekim öğrencilerin psikolojik iyi oluşlarını artırmak için onların atılgnlık düzeyleri artırılabilir. Üniversite öğrencilerinin duygu, düşünce ve isteklerini ifade edebilmeleri, karar ve sorumluluklar alabilmeleri, problemlerle baş edebilmeleri, hak ve hukukunun farkında olabilmeleri ve bu farkındalıklarının davranışlarına yön vermesi beklenir. Bu yüzden öğrencilerin atılgnlık düzeyinin iyi olması onun sadece üniversite hayatında değil

daha sonraki iş hayatında, kişilerarası ilişkiler alanında başarı kazanmasını sağlayacağı gibi psikolojik olarak iyi ve sağlıklı olmasına katkı sağlayabilir.

### **Araştırmanın Sınırlılıkları**

Araştırma sonuçları 2018-2019 öğretim yılında, çalışmanın yapıldığı üniversitede öğrenim gören öğrencilerden toplanan verilerle sınırlıdır. Ayrıca araştırmanın sonuçları sadece bu araştırma grubuna genellenebilir.

### **5. SONUÇ VE ÖNERİLER**

Üniversite öğrencilerinde problemlı internet kullanımı, psikolojik iyi oluş ile atılğanlık arasındaki ilişkinin araştırılması amacıyla gerçekleştirilen bu araştırma sonucunda; Öğrencilerin problemlı internet kullanım puan ortalamalarının yüksek düzeyde olduğu, öğrencilerin problemlı internet kullanım seviyesi arttıkça psikolojik iyi oluş düzeyinin azaldığı, internetin olumsuz sonuçları arttıkça atılğanlık düzeyinin azaldığı ve öğrencilerin psikolojik iyi oluş düzeyi arttıkça atılğanlık düzeyinin de arttığı belirlenmiştir. Bu sonuçlar doğrultusunda öğrencilere problemlı internet kullanımı sonucunda ortaya çıkabilecek olumsuz durumlar konusunda bilgilendirilme yapılması, öğrencilerin psikolojik iyi oluş ve atılğanlık becerilerini artırmaya yönelik koruyucu çalışmalar yapılması önerilmektedir. Türkiye 11. Kalkınma programı teknoloji bağımlılığı ile mücadele eylem planı doğrultusunda çalışmalar yapılması önerilmektedir. Bu çalışma Üniversitesi öğrencileri ile yürütülmüştür. Aynı ölçüm araçları kullanılarak farklı gruplar ile de çalışmaların yürütülmesi alana katkıda bulunabilir. Ayrıca problemlı internet kullanım düzeyi yüksek olanlara yönelik deneysel çalışmaların yapılması önerilmektedir.

### **Araştırmanın Etik Yönü**

Araştırma için Kafkas Üniversitesi Girişimsel Olmayan Araştırmalar Etik Kurulu'ndan onay alındı (tarih ve sayı 28.06.2017-80576354-050/). Uygulamanın yapıldığı üniversiteden (tarih: 14.08.2017, sayı: E.131) yazılı izin alındı. Araştırmaya katılacak öğrencilere; araştırmanın amacı, yöntemi, araştırma için ayıracakları zaman, araştırmaya katılmanın herhangi bir zarar vermeyeceği ve katılımın tamamen gönüllülük ilkesine dayandığı konularında bilgiler verilerek bilgilendirilmiş onamları alındı.

### **Çıkar Çatışması**

“Üniversite Öğrencilerinde Problemlı İnternet Kullanımının, Psikolojik İyi Oluş ve Atılğanlık ile İlişkisi” adlı yazımızı derginizde makale olarak değerlendirmek üzere sizlere gönderdik. Makalenin yazımı ve içeriği konusunda tüm yazarlar hemfikirdir. Makalede belirtildiği gibi, çalışmaya başlamadan önce tüm katılımcıların etik onayı ve izni alınmıştır. Bulguların gizliliği ve anonimliği korunmuştur. Çıkar çatışması oluşturabilecek herhangi bir finansal destek veya ilişki olmadığımızı beyan ederiz.

## KAYNAKLAR

1. Geyer, L.S., Hall, H.H., le Roux, M.L., & Crafford, G.G. (2017). Internet use among university students: A reason for concern? *Perspectives in Education*, 35(1), 66-80.
2. Rouvinen, H., Jokiniemi, K., Sormunen, M., & Turunen, H. (2021). Internet use and health in higher education students: a scoping review. *Health Promotion International*, 36(6), 1610-1620.
3. Essel, H.B., Nunoo, F.K.N., Tachie-Menson, A., & Amankwa, J.O. (2018). Higher education students' ownership and usage of smartphones and tablets: the case of Kwame Nkrumah University of Science and Technology (KNUST). *International Journal of Educational Technology*, 5, 20-28.
4. Lepp, A., Barkley, J.E., Karpinski, A.C., & Singh, S. (2019). College students' multitasking behavior in online versus face-to-face courses. *Sage Open*, 9(1), sayfa
5. Tran, B.X., Huong, L.T., Hinh, N.D., Nguyen, L.H., Le, B.N., et al. (2017). A study on the influence of internet addiction and online interpersonal influences on health-related quality of life in young Vietnamese. *BMC Public Health*, 17, 138.
6. Oluwole, L.O., Obadeji, A., & Dada, M.U. (2021). Surfing over masked distress: Internet addiction and psychological well-being among a population of medical students. *Asian Journal of Social Health and Behavior*, 4(2), 56.
7. Kumar, M., & Mondal, A. (2018). A study on Internet addiction and its relation to psychopathology and self-esteem among college students. *Industrial Psychiatry Journal*, 27, 61-66.
8. Solmaz, P., Başkaya, E., Kaya, Ç., & Türkmen, İ. (2022). Hemşirelik öğrencilerinin problemlili internet kullanımı ile öz-etkililik-yeterlik algıları arasındaki ilişkinin incelenmesi: Tanımlayıcı araştırma. *Türkiye Klinikleri Journal of Nursing Sciences*, 14(1), 185-95
9. Sağar, M.E., & Özabacı, N. (2022). Investigating the effectiveness of solution-focused group counselling and group guidance programs to promote healthy internet use of university students. *African Educational Research Journal*, 10(1), 14-27.
10. Türkiye İstatistik Kurumu (TÜİK). (2022). *Hanehalkı Bilişim Teknolojileri (BT) kullanım araştırması*. [https://data.tuik.gov.tr/Bulten/Index?p=Hanehalki-Bilisim-Teknolojileri-\(BT\)-Kullanim-Arastirmasi-2022-45587&dil=1](https://data.tuik.gov.tr/Bulten/Index?p=Hanehalki-Bilisim-Teknolojileri-(BT)-Kullanim-Arastirmasi-2022-45587&dil=1). (Erişim Tarihi: 28.09.2023).
11. Chern, K.C., & Huang, J.H. (2018). Internet addiction: Associated with lower health-related quality of life among college students in Taiwan, and in what aspects?. *Computers in Human Behavior*, 84, 460-466.
12. Teo, C.P.A., Lim, K., & Oei, T.P. (2017). Problematic internet use: Variants of cognitive-behavioural model under path analysis. *International Journal of Psychological Behavior Analysis*, 3(130).
13. Ahmad, S., Nasreen, L., & Aiman, M. (2020). Shyness and psychological well-being as predictors of problematic internet use among students in Pakistan. *Psicología, Conocimiento Sociedad*, 10(3), 7-26.
14. Li, L., Xu, D.D., Chai, J.X., Wang, D., Li, L., Zhang, L., et al. (2018). Prevalence of Internet addiction disorder in Chinese university students: a comprehensive meta-

- analysis of observational studies. *Journal of Behavioral Addictions*, 7, 610–623.
15. Maurya, V.P., Patel, A.K., & Sharma, V. (2018). Use of Internet in relation to health and well-being among college students. *Indian Journal of Health and Well-Being*, 9, 70–72.
  16. Kuss, D.J., & Lopez-Fernandez, O. (2016). Internet addiction and problematic Internet use: a systematic review of clinical research. *World Journal of Psychiatry*, 6, 143–176.
  17. Elhai, J.D., Dvorak, R.D., Levine, J.C., & Hall, B.J. (2017). Problematic smartphone use: A conceptual overview and systematic review of relations with anxiety and depression psychopathology. *Journal of Affective Disorders*, 207, 251–259.
  18. Penglee, N., Christiana, R.W., Battista, R.A., & Rosenberg, E. (2019). Smartphone use and physical acitivity among college students in health science-related majors in the United States and Thailand. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 16, 1315.
  19. Saletti, S.M.R., Van den Broucke, S., & Chau, C. (2021). The effectiveness of prevention programs for problematic Internet use in adolescents and youths: A systematic review and meta-analysis. *Cyberpsychology: Journal of Psychosocial Research on Cyberspace*, 15(2), Article 10.
  20. Harry, R.K. (2020). Internet addiction, self-esteem and psychological well-being among college students: Role of gender differences. *Voice of Research*, 9(3), 9-16
  21. Keyes, C.L.M., Shmotkin, D., & Ryff, C.D. (2002). Optimizing well-being: The empirical counter of two traditions. *Journal of Personality and Social Psychology*, 82, 1007–1022.
  22. Güleç, C. (2016). *Pozitif ruh sağlığı*. 3. Baskı, Ankara. Arkadaş Yayıncılık- Sağlık Dizisi.
  23. Sarkova, M., Bacikova-Sleskova, M., Orosova, O., Madarasova Geckova, A., Katreniakova, Z., Klein, D., et. al. (2013). Associations between assertiveness, psychological well-being, and self-esteem in adolescents. *Journal of Applied Social Psychology*, 43(1), 147-154.
  24. Kılınç, E., Kılıç, M., & İpekçi, N.N. (2016). Sağlık hizmetleri meslek yüksek okulu öğrencilerinin benlik saygısı, atılğanlık ve özgecilik düzeyleri ile aralarındaki ilişkinin incelenmesi. *KSBD*, 8, 383-402.
  25. Aljabr, B.A., & Hussein, A.M. (2021). Assertiveness and its relationship to excessive use of the internet among secondary school students. *Journal of Educational and Psychological Sciences*, 34(5), 129-151.
  26. Durar, E. (2018). *Üniversite öğrencilerinde sosyal medya bağımlılığının depresyon ve sosyal fobi ile ilişkisi* (Yayınlanmamış yüksek lisan tezi). Kafkas Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Kars.
  27. Çiftçi, H. (2018). Üniversite öğrencilerinde sosyal medya bağımlılığı. *MANAS Sosyal Araştırmalar Dergisi*, 7(4), 417-434
  28. Özdemir, Z. (2019). Üniversite öğrencilerinde sosyal medya bağımlılığı. *Beykoz Akademi Dergisi*, 7(2), 91-105.
  29. Ceyhan, E., Ceyhan, A.A., & Gürcan, A. (2007). Problemlı İnternet kullanımı ölçeği'nin geçerlik ve güvenilirlik çalışmaları. *Kuram ve Uygulamada Eğitim Bilimleri Dergisi*, 7, 387-416.

30. Ceyhan, A.A., & Ceyhan, E. (2014). Problemlerli internet kullanım ölçeği'nin ergenlerde geçerlik ve güvenilirlik çalışması. *Bağımlılık Dergisi*, 15 (2), 56-64.
31. Diener, E.D., Lucas, E., & Oishi, S. (2009). Subjective well being. *The Science of Happiness and Life Satisfaction*, 2, 63-73.
32. Telef, B.B. (2013). Psikolojik iyi oluş ölçeği (PİOO). Türkçeye uyarlama, geçerlik ve güvenilirlik çalışması. *Hacettepe Eğitim Fakültesi Dergisi*, 28(3), 374-384.
33. Voltan, N. (1980). Rathus atılganlık envanteri geçerlik ve güvenilirlik çalışması. *Türk Psikoloji Dergisi*, 10, 23-25.
34. Büyüköztürk, Ş. (2002). Faktör analizi: Temel kavramlar ve ölçek geliştirmede kullanımı. *Kuram ve Uygulamada Eğitim Yönetimi*, 32(32), 470-483.
35. Yılmaz, M.F. (2013). *Üniversite öğrencilerinin psikolojik iyi oluşlarının problemlerli internet kullanımı ve bazı demografik değişkenler açısından incelenmesi* (Yayınlanmamış yüksek lisans tezi). Anadolu Üniversitesi Eğitim bilimleri Enstitüsü, Eskişehir.
36. Baş, A.U., Soysal, F., & Aysan, F. (2016). Üniversite öğrencilerinde problemlerli internet kullanımının psikolojik iyi-oluş ve sosyal destek ile ilişkisi. *Itobiad: Journal of the Human & Social Science Researches*, 5(4), 1035-1046.
37. Casale, S., Lecchi, S., & Fioravanti, G. (2015). The association between psychological well-being and problematic use of Internet communicative services among young people. *The Journal of psychology*, 149(5), 480-497.
38. Bernal-Ruiz, C., Rosa-Alcázar, A.I., González-Calatayud, V., & Rosa-Alcázar, E. (2017). Is there a relationship between problematic Internet use and responses of social anxiety, obsessive-compulsive and psychological well-being among adolescents? *Anales de psicología*, 33(7), 269-276.
39. Sharma, A., & Sharma, R. (2018). Internet addiction and psychological well-being among college students: A cross-sectional study from Central India. *Journal of Family Medicine and Primary Care*, 7(1), 147-151.
40. Kureel, M., & Jaiswal, S. (2019). Internet Addiction, Psychological Well-Being, and Sleep Quality among Adolescents. *Indian Journal of Psychological Science*, 12(1), 125-131.
41. Gheitarani, B., Vahidi-Farashah, M., Behnam, L., Asadi, M., Ghayoomi, R., & Ghahari, S. (2019). The relationship between internet addiction, family relations, and psychological well-being in adolescents. *Chronic Diseases Journal*, 165-169.
42. Gerasimova, A.A., & Kholmogorova, A.B. (2020). Coping strategies, psychological well-being and problematic internet use during a pandemic. *Psychological science and education*, 25(6), 31-40.
43. Shen, W., Hua, M., Wang, M., Yuan, Y., Shao, M., & Zhao, Y. (2021). Anhedonia mediates the link between problematic internet use and psychological well-being. *Current Psychology*, 1-8.
44. Robert, J., & Kadhiravan, S. (2022). Association between problematic internet use, psychological well-being, and sleep disorders among youth during COVID-19. *ECS Transactions*, 107(1), 7597.
45. Gu, H.J., Lee, O.S., & Hong, M.J. (2016). The relationship between SNS addiction tendency, self assertiveness, interpersonal problems and in college students. *Journal of*

*the Korea Academia-Industrial Cooperation Society, 17(4), 180-187.*

46. Sheinov, V.P., & Dziavitsyn, A.S. (2022). Relations of social media addiction with impulsivity, narcissism and assertiveness in Belarusian and Ukrainian university students. *RUDN Journal of Psychology and Pedagogics, 19(2), 233-252.*
47. Shafiq, S., Naz, R.A., & Yousaf, B. (2015). Gender differences between assertiveness and psychological well being among university students. *Educational Research International, 4(2), 87-95.*
48. Ateş, B. (2016). Perceived social support and assertiveness as a predictor of candidates psychological counselors' psychological well-being. *International Education Studies, 9(5), 28-39.*
49. Ateş, B., & Çelik, O. (2018). Perceived social competence and assertiveness as a predictor of psychological well-being in pre-service teachers. *Erzincan Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi, 20(2), 440-460.*