

ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNİN
PSİKOLOJİK İYİ OLUŞLARININ
PROBLEMLİ İNTERNET KULLANIMI VE
BAZI DEMOGRAFİK DEĞİŞKENLER
AÇISINDAN İNCELENMESİ

Muhammet Fatih YILMAZ

(Yüksek Lisans Tezi)

Ağustos-2013

ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNİN PSİKOLOJİK İYİ OLUŞLARININ PROBLEMLİ
İNTERNET KULLANIMI VE BAZI DEMOGRAFİK DEĞİŞKENLER AÇISINDAN
İNCELENMESİ

Muhammet Fatih YILMAZ

Yüksek Lisans Tezi

Eğitim Bilimleri (Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık) Anabilim Dalı

Danışman: Prof. Dr. A. Sibel TÜRKÜM

Eskişehir

Anadolu Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü

Ağustos, 2013

Annem ve Babama...

JÜRİ VE ENSTİTÜ ONAYI

ÖZET

ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNİN PSİKOLOJİK İYİ OLUŞLARININ PROBLEMLİ İNTERNET KULLANIMI VE BAZI DEMOGRAFİK DEĞİŞKENLER AÇISINDAN İNCELENMESİ

Muhammet Fatih YILMAZ

Eğitim Bilimleri (Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık) Anabilim Dalı

Anadolu Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü

Ağustos, 2013

Danışman: Prof. Dr. A. Sibel TÜRKÜM

Bu tezde, üniversite öğrencilerinin psikolojik iyi oluşlarının bazı değişkenler açısından incelenmesi amaçlanmıştır. Bu bağlamda üniversite öğrencilerinin psikolojik iyi oluşlarının cinsiyete, interneti temel kullanım amacına, günlük internet kullanım süresine, internetin en sık kullanıldığı zaman dilimine, öğrenim görülen alana, barınma biçimine, internete en sık bağlanılan yere ve problemlili internet kullanımına göre anlamlı şekilde farklılaşıp farklılaşmadığı incelenmiştir. Ayrıca tezde üniversite öğrencilerinin psikolojik iyi oluşlarının problemlili internet kullanımı, cinsiyet, internet kullanım amacı, günlük internet kullanım süresi ve internetin en sık kullanıldığı zaman dilimi değişkenleri tarafından yordanıp yordanmadığı incelenmiştir. Veri grubundan interneti problemlili kullanan üniversite öğrencileri belirlenerek bu öğrencilerin psikolojik iyi oluşlarının cinsiyete, interneti temel kullanım amacına, günlük internet kullanım süresine, internetin en sık kullanıldığı zaman dilimine ve öğrenim görülen alana göre anlamlı şekilde farklılaşıp farklılaşmadığı incelenmiştir. İnterneti problemlili kullanan üniversite öğrencilerinin psikolojik iyi oluşlarının problemlili internet kullanımı, cinsiyet, internet kullanım amacı, günlük internet kullanım süresi ve internetin en sık kullanıldığı zaman dilimi değişkenleri tarafından yordanıp yordanmadığı incelenmiştir.

Araştırmanın çalışma grubu, 2012-2013 Öğretim Yılında Anadolu Üniversitesinin örgün programlarında öğrenim gören 1927 üniversite öğrencisinden

oluşmaktadır. Araştırmanın verileri “Psikolojik İyi Oluş Ölçeği”, “Problemlili İnternet Kullanım Ölçeği” ve “Kişisel Bilgi Formu” ile elde edilmiştir. Verilerin analizi sırasında betimleyici istatistikler, bağımsız örneklem t testi, tek yönlü varyans analizi, korelasyon katsayısı ve adımsal regresyon analizi kullanılmıştır. Varyans analizi sonucunda bağımsız değişken düzeyleri arasında gözlenen farklılıkların kaynağını belirlemek için Scheffe çoklu karşılaştırma testi kullanılmıştır.

Araştırma bulguları kız öğrencilerin psikolojik iyi oluşlarının erkeklerin psikolojik iyi oluşlarından anlamlı biçimde daha yüksek olduğunu yansıtmıştır. Temel kullanım amacı açısından interneti bilgi edinme amaçlı kullananların psikolojik iyi oluşlarının interneti eğlence ve iletişim amaçlı kullananların psikolojik iyi oluşlarından anlamlı biçimde daha yüksek olduğu görülmüştür. İnterneti en sık gündüz kullananların psikolojik iyi oluşlarının interneti en sık akşam ve en sık gece kullananların psikolojik iyi oluşlarından anlamlı biçimde daha düşük olduğu görülmüştür. Teknik bilimler alanında öğrenim gören üniversite öğrencilerinin sosyal bilimler ve fen bilimleri alanlarında öğrenim gören üniversite öğrencilerinden anlamlı biçimde daha yüksek psikolojik iyi oluşa sahip olduğu saptanmıştır. İnterneti problemlili kullanan üniversite öğrencilerinin psikolojik iyi oluşlarının interneti problemsiz kullanan öğrencilerin psikolojik iyi oluşlarından anlamlı biçimde daha düşük olduğu bulunmuştur. Ayrıca üniversite öğrencilerinin günlük internet kullanım süresine, barınma biçimine ve internete en sık bağlanılan yere göre psikolojik iyi oluşlarının anlamlı biçimde farklılaşmadığı görülmüştür. Adımsal regresyon analizi sonucunda problemlili internet kullanımı, cinsiyet, internetin en sık kullanıldığı zaman dilimi ve internet kullanım amacının psikolojik iyi oluşun anlamlı yordayıcıları oldukları bulunmuştur.

İnterneti problemlili kullanan üniversite öğrencilerinden kız öğrencilerin psikolojik iyi oluşlarının erkeklerin psikolojik iyi oluşlarından anlamlı biçimde daha yüksek olduğu saptanmıştır. İnternetin günlük kullanım süresine göre interneti problemlili kullanan öğrencilerin psikolojik iyi oluşlarının anlamlı biçimde farklılaştığı görülmüştür. İnterneti temel kullanım amacına, internetin en sık kullanıldığı zaman dilimine ve öğrenim görülen alana göre interneti problemlili kullanan üniversite öğrencilerinin psikolojik iyi oluşlarının anlamlı farklılıklar göstermediği bulunmuştur. Adımsal regresyon analizi sonucunda problemlili internet kullanımı ve cinsiyetin interneti problemlili kullanan üniversite öğrencilerinin psikolojik iyi oluşlarının anlamlı

yordayıcıları olduğu, interneti temel kullanım amacı, internetin en sık kullanıldığı zaman dilimi ve günlük internet kullanım süresinin ise anlamlı yordayıcıları olmadığı bulunmuştur.

Anahtar Sözcükler: Psikolojik iyi oluş, problemlı internet kullanımı, üniversite öğrencisi

ABSTRACT

INVESTIGATION OF PSYCHOLOGICAL WELL-BEING OF UNIVERSITY STUDENTS IN TERMS OF PROBLEMATIC INTERNET USE AND VARIOUS DEMOGRAPHIC VARIABLES

Muhammet Fatih YILMAZ

Division of Educational Sciences (Guidance and Psychological Counseling)

Anadolu University, The Graduate School of Educational Sciences

August, 2013

Advisor: Prof. Dr. A. Sibel TÜRKÜM

This study was carried out to investigate university students' psychological well-being in terms of various variables. It was examined whether university students' psychological well-being levels differ according to gender, main purpose of internet use, daily internet usage time, the most frequently time period of internet usage, field of study, type of accommodation, the place where the students access to the internet the most frequently and problematic internet use. In addition, the predictive role of problematic internet use, gender, main purpose of internet use, daily internet usage time and the most frequently time period of internet usage in psychological well-being was examined. From the data collection students were determined who use the internet problematically and it was examined whether their psychological well-being levels differ according to gender, main purpose of internet use, daily internet usage time, the most frequently time period of internet use and field of study. The predictive role of problematic internet use, gender, main purpose of internet use, daily internet use time and most frequently used period of time for internet on psychological well-being of students who use the internet problematically was also examined.

Participants of the study were 1927 students attending to the various faculties of Anadolu University in 2012-2013 academic year. The data were collected by Psychological Well-being Scale, Problematic Internet Use Scale, and Personal Information Form. The data were analyzed using descriptive statistics, independent sample t-test, one way ANOVA, correlation and stepwise regression. Before applying statistical techniques, the assumptions of these techniques were investigated.

According to findings of the study it was determined that psychological well-being of female students is significantly higher than the psychological well-being of male. In the sense of main purpose of internet use, psychological well-being of students who use internet to get information is significantly higher than students who use internet for entertainment and communication. Psychological well-being of students who use internet usually daytime is significantly lower than psychological well-being of students who use internet usually in the evening and at night. It was determined that university students who get education on the field of technical sciences have higher psychological well-being than university students who get education on the fields of social and physical sciences. It was found that psychological well-being of university students who use internet problematically is significantly lower than the students who do not use the internet problematically. It was seen that psychological well-being of university students do not vary significantly in terms of daily internet usage time, type of accommodation and the place where the students access to the internet the most frequently. As a result of stepwise regression analysis, it was found that problematic internet use, gender, the most frequently time period of internet usage and the purpose of internet use are significant predictors of psychological well-being.

It was found that psychological well-being of female student who use internet problematically is significantly higher than male students who use the internet problematically. It was seen that psychological well-being of students who use internet problematically in terms of daily internet usage time vary significantly. On the other hand, psychological well-being of university students who use internet problematically in terms of main purpose of the internet use, the most frequently time period of internet usage and the field of study not vary significantly. As a result of stepwise regression, it was found that problematic internet use and gender are significant predictors of

psychological well-being of university students who use internet problematically; and main purpose of internet use, the most frequently time period of internet usage and daily internet usage time are not significant predictors.

Keywords: Psychological well-being, problematic internet use, university student

ÖNSÖZ

Ülkemizde internet kullanımının yaygınlaştığı görülmektedir. Bu yaygınlaşmaya paralel olarak internetin kullanım alanları ve internete ulaşım imkanları da gün geçtikçe artmaktadır. İnternetin üniversite öğrencilerinin akademik ve sosyal uğraşları için gerekli bir araç olduğu görülmektedir. Bu bağlamda internet kullanımının üniversite öğrencilerinin psikolojik iyi oluşlarını etkileyip etkilemediği, etkilediyse olumlu-olumsuz ne yönde etkilediği merak konusu olmaktadır. Ayrıca uluslararası eğitim çevrelerinde psikolojik iyi oluşun oldukça ilgi gören bir kavram olmasına rağmen ülkemizde özellikle son yıllarda ilgi gören bir kavram olduğu ve psikolojik iyi oluş araştırmalarına ihtiyaç olduğu görülmektedir. Bu bağlamda bu tez çalışmasında üniversite öğrencilerinin psikolojik iyi oluşları bazı demografik değişkenler ve internet kullanımı ile ilgili değişkenler açısından incelenecektir. Böylece üniversite öğrencilerinin psikolojik iyi oluşlarına etki eden unsurlar belirlenmeye çalışılacaktır.

Yüksek lisans eğitimim boyunca akademik ve bireysel gelişimime benim için çok önemli katkılar sağlayan, en yoğun olduğu zamanlarda bile bana ayrılacak vakti olan ve kendisinde mesleki profesyonelliğin en ideal halini gördüğüm değerli Hocam Prof. Dr. A. Sibel TÜRKÜM'e bana verdiği onca emek ve destekleri için en derin teşekkürlerimi sunarım.

Yüksek lisans eğitimim boyunca bana hem akademik hem bireysel anlamda rol model olan, yaşamın ve akademisyenliğin anlamını yaşayarak öğreten değerli Hocam Prof. Dr. Gürhan CAN'a yol göstericiliği ve ilgileri için sonsuz teşekkürlerimi sunarım.

Yüksek lisans eğitimim boyunca gerek derslerde gerek ders dışında kendileriyle birlikte zaman geçirmekten zevk aldığım, manevi desteklerini her zaman yanımda hissettiğim değerli Hocalarım Prof. Dr. A. Aykut CEYHAN'a, Prof. Dr. Esra CEYHAN'a ve Yrd. Doç. Dr. Bahtiyar ERASLAN-ÇAPAN'a sonsuz teşekkürlerimi sunarım.

Tezimi değerlendirerek değerli önerilerini ve eleştirilerini benimle paylaşan, tezimin daha işlevsel hale gelmesini sağlayan değerli Hocam Prof. Dr. Nilüfer Özabacı'ya tezime verdiği emekler için teşekkürlerimi sunarım.

Akademik yaşamımda olduğu kadar kişisel yaşamımda da desteklerini her zaman hissettiğim, ihtiyacım olan her an yanımda olan, arkadaşlıklarıyla yaşamımı renklendiren Arş. Gör. Seydi Ahmet SATICI'ya ve eşi Begüm SATICI'ya bana verdikleri destekler için teşekkürlerimi sunarım.

Yüksek lisans sürecinde bana arkadaşlıklarıyla destek olan Arş. Gör. A. Rıfat KAYIŞ ve Arş. Gör. Mehmet SARIÇALI'ya bana verdikleri manevi destekler için teşekkürlerimi sunarım.

Hayatımda olmalarından mutluluk duyduğum, en sıkıntılı zamanlarında bile bana zaman ayırabilen, mutluluğu ve hüznü birlikte paylaştığım değerli arkadaşlarım Osman YAZAR, Sibel TURAN, Cansu AĞ ve Ali İPEK'e her zaman arkadaşım kalmaları dileğiyle teşekkürlerimi sunarım.

Üç yaşımdan itibaren hayatıma girerek hayatımı daha renkli bir hale getiren, ihtiyacım olan her zaman bana koşarak yardımcı olmaya çalışan birbirinden çok sevdiğim kardeşlerime aramızın hiçbir zaman bozulmaması dileğiyle teşekkürlerimi sunarım.

Son olarak benim biricik kıymetli ailemin temel direkleri olan annem Ayşe YILMAZ'a ve babam Abdullah YILMAZ'a ne kadar teşekkür etsem, ne kadar uğraşsam bana verdikleri emekleri ödeyemeyeceğimi biliyorum. En zor ve en sıkıntılı zamanlarımda, doğrularımda ve yanlışlarımda her zaman benim en büyük dayanağım olduğunuzu asla unutmayacağım. Her ne kadar bana verdiğiniz emeklerin yanında bir hiç olsa da size sonsuz teşekkürlerimi sunarım.

Muhammet Fatih YILMAZ

Eskişehir, 2013

İÇİNDEKİLER

JÜRİ VE ENSTİTÜ ONAYI	iii
ÖZET	iv
ABSTRACT.....	vii
ÖNSÖZ	x
ÖZGEÇMİŞ	xii
İÇİNDEKİLER	xiii
TABLolar LİSTESİ.....	xix
ŞEKİLLER LİSTESİ	xxii
BİRİNCİ BÖLÜM: GİRİŞ.....	1
1 İlgili Alanyazın.....	6
1.1 Psikolojik iyi oluş	6
1.1.1 Psikolojik iyi oluş kavramının tarihsel gelişimi	8
1.1.2 Psikolojik iyi oluş kavramının kuramsal açıklamaları	10
Amaç (Erek) kuramı	10
Etkinlik kuramı ve akış modeli	12
Aşağıdan yukarı ve yukarıdan aşağı kuramları	13
Dinamik denge kuramı	15
Uyum kuramı.....	16
Uyuşmazlık kuramları	17
Öznel iyi oluş kuramları.....	19
Ryff'ın psikolojik iyi oluş kuramı	20
1.1.3 Ryff'ın altı boyutlu psikolojik iyi oluş modeli	24
Özerlik.....	25

Çevresel hakimiyet	26
Bireysel gelişim	27
Diğerleriyle olumlu ilişkiler	28
Yaşam amaçları	29
Öz-kabul	29
1.1.4 Psikolojik iyi oluş ile ilgili araştırmalar	30
1.2 İnternetin dünya ve Türkiye’de tarihsel gelişimi	33
1.2.1 Rakamlarla dünya ve Türkiyede internet kullanımı	35
1.2.2 İnternet kullanımının yaygınlaşma nedenleri.....	36
1.2.3 İnternetin kullanım amaçları	39
1.2.4 İnternetin insan yaşamına etkileri	40
1.3 Problemlı internet kullanımı	42
1.3.1 Problemlı internet kullanımı ile ilgili araştırmalar	50
1.4 Psikolojik iyi oluş ve problemlı internet kullanımı arasındaki ilişkinin incelendiği araştırmalar	54
Amaç	56
Alt Amaçlar.....	56
Önem	58
Sınırlılıklar	60
Tanımlar	60
İKİNCİ BÖLÜM: YÖNTEM	62
Araştırma Modeli	62
Çalışma Grubu	62
Veri Toplama Araçları	64
Psikolojik iyi oluş ölçeği	64
Ölçeğin orijinal formu	64
Ölçeğin Türkçe formu	65

Problemlerli internet kullanım ölçeği	68
Kişisel bilgi formu	69
Verilerin Toplanması	70
Verilerin Çözümlemesi ve Yorumlanması	70
ÜÇÜNCÜ BÖLÜM: BULGULAR	75
3.1 Üniversite Öğrencilerinin Psikolojik İyi Oluş Puanlarına İlişkin Bulgular	75
3.1.1 Üniversite Öğrencilerinin Cinsiyetlerine Göre Psikolojik İyi Oluşlarına İlişkin Bulgular ..	76
3.1.2 Üniversite Öğrencilerinin İnterneti Temel Kullanım Amaçlarına Göre Psikolojik İyi Oluşlarına İlişkin Bulgular	77
3.1.3 Üniversite Öğrencilerinin Günlük İnternet Kullanım Sürelerine Göre Psikolojik İyi Oluşlarına İlişkin Bulgular	79
3.1.4 Üniversite Öğrencilerinin İnterneti En Sık Kullandığı Zaman Diline Göre Psikolojik İyi Oluşlarına İlişkin Bulgular	79
3.1.5 Üniversite Öğrencilerinin Öğrenim Gördükleri Alanlara Göre Psikolojik İyi Oluşlarına İlişkin Bulgular	81
3.1.6 Üniversite Öğrencilerinin Barınma Biçimlerine Göre Psikolojik İyi Oluşlarına İlişkin Bulgular	83
3.1.7 Üniversite Öğrencilerinin İnternete En Sık Bağlandığı Yere Göre Psikolojik İyi Oluşlarına İlişkin Bulgular	84
3.1.8 Üniversite Öğrencilerinin İnternet Kullanımlarına (Problemlerli-Problemsiz) Göre Psikolojik İyi Oluşlarına İlişkin Bulgular	85
3.1.9 Üniversite Öğrencilerinin Psikolojik İyi Oluşlarının Problemlerli İnternet Kullanımı, Cinsiyet, İnternet Kullanım Amacı, İnternetin En Sık Kullanıldığı Zaman Dilimi ve Günlük İnternet Kullanım Süresi Değişkenleri Tarafından Yordanmasına İlişkin Bulgular	86

3.2 İnterneti Problemlili Kullanan Üniversite Öğrencilerinin Psikolojik İyi Oluşlarına İlişkin Bulgular	88
3.2.1 İnterneti Problemlili Kullanan Üniversite Öğrencilerinin Cinsiyetlerine Göre Psikolojik İyi Oluşlarına İlişkin Bulgular	89
3.2.2 İnterneti Problemlili Kullanan Üniversite Öğrencilerinin İnterneti Temel Kullanım Amaçlarına Göre Psikolojik İyi Oluşlarına İlişkin Bulgular.	89
3.2.3 İnterneti Problemlili Kullanan Üniversite Öğrencilerinin Günlük İnternet Kullanım Sürelerine Göre Psikolojik İyi Oluşlarına İlişkin Bulgular.....	91
3.2.4 İnterneti Problemlili Kullanan Üniversite Öğrencilerinin İnterneti En Sık Kullandığı Zaman Dilimine Göre Psikolojik İyi Oluşlarına İlişkin Bulgular.....	91
3.2.5 İnterneti Problemlili Kullanan Üniversite Öğrencilerinin Öğrenim Gördükleri Alanlara Göre Psikolojik İyi Oluşlarına İlişkin Bulgular.....	93
3.2.6 İnterneti Problemlili Kullanan Üniversite Öğrencilerinin Psikolojik İyi Oluşlarının Problemlili İnternet Kullanımı, Cinsiyet, İnternet Kullanım Amacı, İnternetin En Sık Kullanıldığı Zaman Dilimi ve Günlük İnternet Kullanım Süresi Değişkenleri Tarafından Yordanmasına İlişkin Bulgular	94
DÖRDÜNCÜ BÖLÜM: TARTIŞMA, YORUM VE ÖNERİLER.....	97
4.1 Üniversite Öğrencilerinin Psikolojik İyi Oluşlarının Çeşitli Değişkenler Açısından İncelenmesine İlişkin Tartışma ve Yorum	97
4.1.1 Üniversite Öğrencilerinin Cinsiyetlerine Göre Psikolojik İyi Oluşlarına İlişkin Tartışma ve Yorum	97
4.1.2 Üniversite Öğrencilerinin İnterneti Temel Kullanım Amaçlarına Göre Psikolojik İyi Oluşlarına İlişkin Tartışma ve Yorum.....	98
4.1.3 Üniversite Öğrencilerinin Günlük İnternet Kullanım Sürelerine Göre Psikolojik İyi Oluşlarına İlişkin Tartışma ve Yorum.....	99

4.1.4 Üniversite Öğrencilerinin İnterneti En Sık Kullandığı Zaman Diline Göre Psikolojik İyi Oluşlarına İlişkin Tartışma ve Yorum	101
4.1.5 Üniversite Öğrencilerinin Öğrenim Gördükleri Alanlara Göre Psikolojik İyi Oluşlarına İlişkin Tartışma ve Yorum	102
4.1.6 Üniversite Öğrencilerinin Barınma Biçimlerine Göre Psikolojik İyi Oluşlarına İlişkin Tartışma ve Yorum	103
4.1.7 Üniversite Öğrencilerinin İnternete En Sık Bağlandığı Yere Göre Psikolojik İyi Oluşlarına İlişkin Tartışma ve Yorum.....	104
4.1.8 Üniversite Öğrencilerinin İnternet Kullanımlarına (Problemliler-Problemsiz) Göre Psikolojik İyi Oluşlarına İlişkin Tartışma ve Yorum.....	105
4.1.9 Üniversite Öğrencilerinin Psikolojik İyi Oluşlarının Problemliler İnternet Kullanımı, Cinsiyet, İnternet Kullanım Amacı, İnternetin En Sık Kullanıldığı Zaman Dilimi ve Günlük İnternet Kullanım Süresi Değişkenleri Tarafından Yordanmasına İlişkin Tartışma ve Yorum.....	107
4.2 İnterneti Problemliler Kullanan Üniversite Öğrencilerinin Psikolojik İyi Oluşlarının Çeşitli Değişkenler Açısından İncelenmesine İlişkin Tartışma ve Yorum	110
4.2.1 İnterneti Problemliler Kullanan Üniversite Öğrencilerinin Cinsiyetlerine Göre Psikolojik İyi Oluşlarına İlişkin Tartışma ve Yorum	110
4.2.2 İnterneti Problemliler Kullanan Üniversite Öğrencilerinin İnterneti Temel Kullanım Amaçlarına Göre Psikolojik İyi Oluşlarına İlişkin Tartışma ve Yorum	111
4.2.3 İnterneti Problemliler Kullanan Üniversite Öğrencilerinin Günlük İnternet Kullanım Sürelerine Göre Psikolojik İyi Oluşlarına İlişkin Tartışma ve Yorum	112
4.2.4 İnterneti Problemliler Kullanan Üniversite Öğrencilerinin İnterneti En Sık Kullandığı Zaman Dilimine Göre Psikolojik İyi Oluşlarına İlişkin Tartışma ve Yorum	114

4.2.5 İnterneti Problemlı Kullanan Üñiversite Öğrencilerinin Öğrenim Gördükleri Alanlara Göre Psikolojik İyi Oluşlarına İlişkin Tartışma ve Yorum	115
4.2.6 İnterneti Problemlı Kullanan Üñiversite Öğrencilerinin Psikolojik İyi Oluşlarınının Problemlı İnternet Kullanımı, Cinsiyet, İnternet Kullanım Amacı, İnternetin En Sık Kullanıldığı Zaman Dilimi ve Günlük İnternet Kullanım Süresi Değişkenleri Tarafından Yordanmasına İlişkin Tartışma ve Yorum	116
4.3 Öneriler	119
EKLER.....	122
KAYNAKÇA.....	128

TABLolar LİSTESİ

Tablo 1: Araştırmaya Katılan Öğrencilerin Öğrenim Alanına ve Cinsiyete Göre Dağılımları.....	63
Tablo 2: Üniversite Öğrencilerinin Psikolojik İyi Oluşlarına İlişkin Dağılımları.....	75
Tablo 3: Üniversite Öğrencilerinin Cinsiyetlerine Göre Psikolojik İyi Oluşları Arasındaki Farklara İlişkin Bağımsız Örneklem t Testi Sonuçları.....	76
Tablo 4: İnterneti Temel Kullanım Amaçlarına Göre Psikolojik İyi Oluş Puanı Betimsel İstatistik Değerleri.....	77
Tablo 5: Üniversite Öğrencilerinin İnterneti Temel Kullanım Amaçlarına Göre Psikolojik İyi Oluş Puanları Arasındaki Farklara İlişkin Tek Yönlü Varyans Analizi Sonuçları.....	77
Tablo 6: Üniversite Öğrencilerinin İnterneti Temel Kullanım Amaçlarına Göre Psikolojik İyi Oluş Puanlarına İlişkin Scheffe Testi Sonuçları.....	78
Tablo 7: Üniversite Öğrencilerinin Günlük İnternet Kullanım Sürelerine Göre Psikolojik İyi Oluşları Arasındaki Farklara İlişkin Bağımsız Örneklem t Testi Sonuçları.....	79
Tablo 8: Üniversite öğrencilerinin İnterneti En Sık Kullandığı Zaman Dilimi Göre Psikolojik İyi Oluş Puanı Betimsel İstatistik Değerleri.....	80
Tablo 9: Üniversite Öğrencilerinin İnterneti En Sık Kullandığı Zaman Dilimine Göre Psikolojik İyi Oluş Puanları Arasındaki Farklara İlişkin Tek Yönlü Varyans Analizi Sonuçları.....	80
Tablo 10: Üniversite Öğrencilerinin İnterneti En Sık Kullandığı Zaman Dilimine Göre Psikolojik İyi Oluş Puanlarına İlişkin Scheffe Testi Sonuçları.....	81
Tablo 11: Üniversite Öğrencilerinin Öğrenim Gördükleri Alanlara Göre Psikolojik İyi Oluş Puanı Betimsel İstatistik Değerleri.....	82
Tablo 12: Üniversite Öğrencilerinin Öğrenim Gördükleri Alanlara Göre Psikolojik İyi Oluş Puanları Arasındaki Farklara İlişkin Tek Yönlü Varyans Analizi Sonuçları.....	82
Tablo 13: Üniversite Öğrencilerinin Öğrenim Gördükleri Alanlara Göre Psikolojik İyi Oluş Puanlarına İlişkin Scheffe Testi Sonuçları.....	83

Tablo 14: Üniversite Öğrencilerinin Barınma Biçimlerine Göre Psikolojik İyi Oluşları Arasındaki Farklara İlişkin Bağımsız Örneklem t Testi Sonuçları.....	84
Tablo 15: Üniversite Öğrencilerinin İnternete En Sık Bağlandığı Yere Göre Psikolojik İyi Oluşları Arasındaki Farklara İlişkin Bağımsız Örneklem t Testi Sonuçları.....	84
Tablo 16: Üniversite Öğrencilerinin İnternet Kullanımlarına (Problemlili-Problemsiz) Göre Psikolojik İyi Oluşları Arasındaki Farklara İlişkin Bağımsız Örneklem t Testi Sonuçları.....	85
Tablo 17: Değişkenler Arası Pearson Momentler Çarpımı Korelasyon Katsayıları.....	86
Tablo 18: Psikolojik İyi Oluşun Yordayıcıları Olarak Problemlili İnternet Kullanımı, Cinsiyet, İnternet Kullanım Amacı, İnternetin Kullanıldığı Zaman Dilimi ve Günlük İnternet Kullanım Süresine İlişkin Adımsal Regresyon Analizi Sonuçları.....	87
Tablo 19: İnterneti Problemlili Kullanan Üniversite Öğrencilerinin Cinsiyetlerine Göre Psikolojik İyi Oluşları Arasındaki Farklara İlişkin Bağımsız Örneklem t Testi Sonuçları.....	89
Tablo 20: İnterneti Problemlili Kullanan Üniversite Öğrencilerinin İnterneti Temel Kullanım Amaçlarına Göre Psikolojik İyi Oluş Puanı Betimsel İstatistik Değerleri.....	90
Tablo 21: İnterneti Problemlili Kullanan Üniversite Öğrencilerinin İnterneti Temel Kullanım Amaçlarına Göre Psikolojik İyi Oluş Puanları Arasındaki Farklara İlişkin Tek Yönlü Varyans Analizi Sonuçları.....	90
Tablo 22: İnterneti Problemlili Kullanan Üniversite Öğrencilerinin Günlük İnternet Kullanım Sürelerine Göre Psikolojik İyi Oluşları Arasındaki Farklara İlişkin Bağımsız Örneklem t Testi Sonuçları.....	91
Tablo 23: İnterneti Problemlili Kullanan Üniversite Öğrencilerinin İnternetin En Sık Kullanıldığı Zaman Dilimine Göre Psikolojik İyi Oluş Puanı Betimsel İstatistik Değerleri.....	92
Tablo 24: İnterneti Problemlili Kullanan Üniversite Öğrencilerinin İnterneti En Sık Kullanıldığı Zaman Dilimine Göre Psikolojik İyi Oluş Puanları Arasındaki Farklara İlişkin Tek Yönlü Varyans Analizi Sonuçları.....	92

Tablo 25: <i>İnterneti Problemlili Kullanan Üniversite Öğrencilerinin Öğrenim Gördükleri Alanlara Göre Psikolojik İyi Oluş Puanı Betimsel İstatistik Değerleri.....</i>	93
Tablo 26: <i>İnterneti Problemlili Kullanan Üniversite Öğrencilerinin Öğrenim Gördükleri Alanlara Göre Psikolojik İyi Oluş Puanları Arasındaki Farklara İlişkin Tek Yönlü Varyans Analizi Sonuçları.....</i>	94
Tablo 27: <i>Değişkenler Arası Pearson Momentler Çarpımı Korelasyon Katsayıları.....</i>	95
Tablo 28: <i>Psikolojik İyi Oluşun Yordayıcıları Olarak Problemlili İnternet Kullanımı, Cinsiyet, İnternet Kullanım Amacı, İnternetin Kullanıldığı Zaman Dilimi ve Günlük İnternet Kullanım Süresine İlişkin Adımsal Regresyon Analizi Sonuçları.....</i>	96

ŞEKİLLER LİSTESİ

Şekil 1: Ryff'ın 6 Boyutlu Psikolojik İyi Oluş Modeli ve Modelin Kuramsal Çerçevesi.....	25
--	----

BİRİNCİ BÖLÜM

GİRİŞ

Yaşamımızdaki en önemli amaçlardan birinin ömrümüzü iyi bir şekilde geçirmek olduğu söylenebilir. İyi olmak her birey için farklı anlamlar ifade etse de her bireyin yaşamında iyi olmak için aldığı kararların ve yaptığı eylemlerin izlerini görebiliriz. Örneğin köyde yaşayan iki kardeşten biri iyi bir yaşama sahip olmak için şehre taşınma kararı alırken diğeri kendisi için iyi bir yaşamın ancak köyde kalarak sağlanabileceğini düşünebilir. Her birey kendi iyi oluşu için önemli olan şeyleri düşünüp yaşamında ona göre hareket ederken, “İyi bir yaşam nedir?” sorusunun antik Yunan felsefecilerinden bu yana filozoflar, kuramcılar, ekonomistler, bilim adamları ve iyi oluşla ilgili araştırma yapan araştırmacılar tarafından cevaplanmaya çalışıldığı görülmektedir (Waterman, 1993). Bu çerçevede iyi oluşun ne olduğuna dair geçmişten günümüze kadar birçok açıklamanın bulunduğu söylenebilir.

Antik Yunan filozoflarından Sokrates iyi oluşu mutluluk olarak ele almaktadır. Sokrates’e göre mutlu olmanın yolu erdemli ve bilgili olmaktan geçmektedir. Bir diğer antik Yunan filozofu olan Aritoteles mutluluğu insanın ulaşabileceği iyi oluşun en üst noktası olarak görmektedir (Aristoteles, 1997). Ayrıca Aristoteles iyi bir yaşamın, erdemli şekilde yaşanmış bir yaşam olduğunu belirtmektedir. İyi oluşa ilişkin diğer bir görüş de antik Yunan filozoflarından Aristippus’a dayanmaktadır (Ryan ve Deci, 2000). Aristippus bireyin iyi bir yaşam geçirmesi için zevk veren eylemlerde bulunması gerektiğini ve acı veren eylemlerden kaçınması gerektiğini vurgulamıştır. Aristoteles ve Aristippus’un iyi oluş açıklamalarının kendilerinden sonra gelen iyi oluş kuramcıları ve araştırmacıları için birer ilham kaynağı oldukları belirtilmektedir (Bradburn, 1969).

Aristippus’un hazcı bakış açısını benimseyen kuramcıların ve araştırmacıların bireyin iyi oluşu için hastalık yoksunluğunu yeterli buldukları görülmektedir (Ryan ve Deci, 2000). Diğer bir deyişle hazcı felsefeye göre herhangi bir ruhsal rahatsızlığı olmayan bireyler ruhsal açıdan sağlıklı bireyler olarak nitelendirilmektedir. Jahoda (1958) ise psikolojik sağlık araştırmalarının sağlık kavramının sınırlarını genişlettiğini vurgulamaktadır. Bu görüşe paralel olarak Ryff (1989a) psikolojik iyi oluş kavramının sınırları ile sağlık kavramının sınırlarının birbirinin içine girmiş durumda olduğunu

belirtmektedir. Bireyin ruhsal olarak sağlıklı olabilmesi için hastalık yoksunluğunun gerekli, fakat tek başına yeterli olmadığını belirten Jahoda'ya (1958) göre ruhsal açıdan sağlıklı olmanın diğer ölçütleri öz-kabul, bireysel gelişim, özerklik, çevre hakimiyeti, kişisel bütünlük ve gerçeklik algısıdır. Jahoda'nın ruhsal sağlığa ilişkin bu görüşü iyi oluş ve hastalık arasındaki tek boyutlu görüşü değiştirmiştir. Öyle ki Dünya Sağlık Örgütü " hastalık yokluğu" olarak belirlediği sağlık tanımını " Sağlık, hastalık yokluğu ile birlikte fiziksel, ruhsal ve sosyal yönden bütün bir iyi oluş durumudur" şeklinde değiştirmiştir (Ryff ve Singer, 2008). Bu tanımdan hareketle daha önceleri depresyon, kaygı ve öfke gibi olumsuz psikolojik özelliklerin yokluğu ile tanımlanan psikolojik iyi oluşa ilişkin bakış açısının değiştiği görülmektedir.

1950'li yıllardan önce bireylerin psikolojik iyi oluşlarına yönelik araştırmalarda depresyon, anksiyete, yalnızlık ve stres gibi ölçeklerin kullanıldığı ve bu ölçeklerden düşük puanlar alan bireylerin psikolojik açıdan iyi olarak nitelendirildikleri görülmektedir (Bradburn, 1969). Bununla birlikte 1950'li yıllardan itibaren Jahoda, Maslow, Jung ve Rogers gibi kuramcıların bireylerin psikolojik iyi oluşlarını açıklamada yaşam doyumu, ruhsal sağlık ve mutluluk gibi olumlu kavramları tercih ettikleri görülmektedir. Bu kuramcıların kendilerinden sonra gelen psikolojik iyi oluş kuramcıları için yeni bir bakış açısı oluşturdukları söylenebilir. Öyle ki, daha sonra gelen psikolojik iyi oluş kuramcıları psikolojik iyi oluş kavramını açıklamada insan doğasının olumsuz yönünden hareketle insan psikolojisini açıklamayı bir tarafa bırakarak insan doğasının olumlu yönünden hareketle bireylerin iyi oluşlarını açıklamaya çalışmaktadırlar (Seligman ve Csikszentmihalyi, 2000).

İyi oluş kavramına bakış açısının değişimiyle birlikte 1950'li yıllardan itibaren, Amaç Kuramı (Wilson, 1960), Psikolojik İyi Oluş Kuramı (Bradburn, 1969), Öznel İyi Oluş Kuramı (Diener, 1984), Çok Yönlü Uyuşmazlık Kuramı (Michalos, 1985), Dinamik Denge Kuramı (Headey, 1993) ve Psikolojik İyi Oluş Kuramı (Ryff, 1989a) gibi çeşitli kuramlar ortaya çıkmıştır. Psikolojik iyi olmanın ne olduğuna dair kuramcılar ortak bir tanım birliğine sahip olmasalar da, psikolojik iyi olmanın bireyin pozitif işlevselliğine ilişkin bir kavram olduğu konusunda ortak bir anlayışa sahiptirler (Akin, 2009).

Ryff (1989b) insan doğasının olumlu yönüne ilişkin kuramlar geliştiren kuramcıların, bireyin pozitif psikolojik işlevselliğine ilişkin önemli adımlar attıklarını fakat bu kuramların psikolojik iyi oluş açıklamalarının sağlam bir kuramsal temelden yoksun olduklarını belirtmektedir. Bu çerçevede psikolojik iyi oluş kavramını sağlam bir kuramsal temele dayandırmayı amaçlayan Ryff (1989a), bireyin pozitif psikolojik işlevselliğine dair önceki kuramların1 ele alınıp sentezlenmesi gerektiğini ileri sürmüştür. Bu görüşün sonucunda da Altı Boyutlu Psikolojik İyi Olma Modeli (Six Distinct Dimensions of Psychological Well-Being Model) ortaya çıkmıştır. Bu modele göre bireyin psikolojik iyi oluşu özerklik, çevresel hakimiyet, bireysel gelişim, diğerleriyle olumlu ilişkiler, yaşam amaçları ve öz-kabul boyutlarından oluşmaktadır. Bu çerçevede bireyin psikolojik iyi oluşunun çok boyutlu bir yapıdan oluştuğu söylenebilir. Bu bağlamda bireyin psikolojik olarak iyi oluşunun, kendine ilişkin düşüncelerini araştırmasıyla ve bu düşüncelere ilişkin farkındalık sağlamasıyla, kendini değerlendirirken kendi standartlarını ölçüt almasıyla, kendi değerlerini savunmasıyla, değerlerini yansıtan uygun seçimler yapmasıyla ve belirlediği amaçlara ulaşmak için çaba sergilemesiyle ilişkili olduğu söylenmektedir (Akın, 2009).

Son yıllarda yapılan psikolojik iyi oluş araştırmalarında Ryff'ın Psikolojik İyi Oluş Modelinin yaygın bir biçimde tercih edildiği görülmektedir. Psikolojik iyi oluş araştırmalarında bu kuramın tercih edilmesinde kuramın sağlam bir kuramsal temele dayanmasının etkili olduğu görülmektedir. İlgili literatür incelendiğinde psikolojik iyi oluşun cinsiyet (Ryff, 1995), eğitim düzeyi (Campbell, 1981), yaş (Diener ve Suh, 1998), kültür Ryff (1995), sosyal destek (Pugliesi ve Shook, 1998), evlilik (Andrews ve Withey, 1976), stres (Tütüncü, 2012), yalnızlık (Çeçen ve Cenkseven 2007) gibi bir çok farklı değişken ile ilişkilerinin incelendiği görülmektedir.

Psikolojik iyi oluşla ilişkisinin incelendiği bir diğer değişkende internet kullanımıdır (Caplan, 2003; Chen ve Persson, 2002; Huang, 2004). İnternet sözcüğü İngilizce *Interconnected Network* kelimelerinden kısaltılarak oluşturulmuştur. *Inter* kelimesi karşılıklı/arası ve *Net* sözcüğü ise ağ anlamına gelmektedir. Ülkemize 1990'lı yılların başında bilimsel bilgi paylaşımını kolaylaştırma amacıyla giren internet ilk olarak üniversitelerde kullanılmaya başlanmıştır (Keser-Özcan, 2004). 2000'li yıllara gelindiğinde ise internetin kullanımı hızla yaygınlık kazanmış ve internete erişim

olanakları fazlalaşmıştır (Alaçam, 2012). 1990'lı yıllarda internete sınırlı sayıda ulaşabilme imkanı varken, günümüzde bilgisayarlardan ayrı olarak portatif 3G modemler ve cep telefonları aracılığıyla bile hemen her an internete bağlanmak mümkündür. İnternet ilk başlarda sadece bilimsel araştırma amaçlı kullanılmaya başlanmış olsa da günümüzde bireyler internet üzerinden tüm ihtiyaçlarına yönelik doyum sağlayabilecek zenginliğe sahiptirler (Yıldız, 2010). Çünkü günümüzde internet oyun oynamaktan yeni insanlarla tanışmaya, gazete okumaktan televizyon seyretmeye, uzaktaki akrabalar ile görüşmekten alışveriş yapmaya günlük hayatta bireylerin ihtiyacı olan birçok alanda hizmet sunmaktadır.

İnsanların günlük hayatlarında hemen her ihtiyacını karşılayabileceği internetin, insanların hayatını nasıl etkilediği araştırmacılar için yeni bir merak konusu olmuştur (Huang, 2004). İnternetin bu kadar çok kullanım alanına sahip olması insanların zaman ve enerjiden tasarruf etmesini sağlamakta, olanakları sayesinde insan yaşamını kolaylaştırmakta ve çeşitlendirmektedir fakat internetin insan yaşamına getirdiği olumlu katkıların yanında yapılan araştırmalarda internetin diğer bir teknolojik gelişme olan televizyon gibi insan yaşamına bir takım olumsuz etkilerinin de olabildiği düşünülmektedir (Kraut ve diğerleri, 1998). İnternetten önce bulunan farklı teknolojik gelişmelerde olduğu gibi internet kullanımı ile ilgili olarak da problemler insan davranışları ortaya çıkmaya başlamıştır (Ceyhan, 2011). Bunlara örnek olarak sanal zorbalık, dolandırıcılık, uygun olmayan içeriğe erişim gösterilebilir (Ceyhan ve Ceyhan 2007). Bunun yanında internetin insanların sosyal yaşamda gidermesi gereken ihtiyaçlarını internet aracılığıyla gidererek sosyal yaşamdan uzaklaştığını ve yalnızlaştığını gösteren araştırmalar da (Keser Özcan ve Buzlu, 2007; Moody, 2001) bulunmaktadır. İnternetin insan davranışlarındaki olumsuz etkilerini ifade etmek için “Problemlerli İnternet Kullanımı” (Problematic Internet Use) (Shapira, Goldsmith, Keck, Khosla ve McElroy, 2000), “Aşırı İnternet Kullanımı” (Excessive Internet Use) (Griffiths, 2000), “İnternet Bağımlılığı” (Internet Addiction) (Goldberg, 1996; Young, 1996), “Patolojik İnternet Kullanımı” (Pathological Internet Use) (Davis, 2001) gibi farklı kavramlar kullanıldığı görülmektedir.

Problemlerli internet kullanımı internet kullanımındaki genel kontrol zorluğu ve kontrol etme yetersizliğinden dolayı yaşanan rahatsızlık ve işlevsel bozulmayı

karakterize etmektedir (Shapira, Goldsmith, Keck, Khosla ve McElroy, 2000). İnternete erişim imkânlarının her geçen gün artması ile insanların problemlili internet kullanım potansiyeli de artmaktadır (Kandell, 1998). Özellikle genç yetişkin olan üniversite öğrencileri problemlili internet kullanım potansiyeline sahiptirler (Kim, 2007) ve son yıllarda özellikle üniversite öğrencileri arasında internet kullanımının giderek yaygınlaştığı ve yaygınlaşmaya devam ettiği (Ceyhan, Ceyhan ve Gürcan, 2007; Johansson ve Götestam, 2004) belirtilmektedir. Üniversite öğrencileri arasında problemlili internet kullanımına sahip olma riskinin fazla olmasında öğrencilerin eğitim-öğretimleriyle ilgili olarak interneti sıkça kullanmaları gerektiği düşünülebilir. Ayrıca üniversite öğrencileri Erikson'un (1968) Psikososyal Gelişim Kuramında bulunan gelişim evrelerinden *genç yetişkinlik* evresinde bulunmaktadırlar. Bu gelişimsel dönemin görevi olarak üniversite öğrencileri *yakınlığa karşı uzaklık* karmaşası içinde bulunmaktadırlar. Bir diğer deyişle yakınlığa karşı uzaklık karmaşası içinde olan üniversite öğrencileri, sevme-sevilme, bir gruba dahil olma ve sosyal çevre edinme gibi krizler yaşamaktadırlar. Bu krizleri aşma görevini günlük yaşamda yerine getiremeyerek bu krizleri internet üzerinden çözmeye çalışmak üniversite öğrencileri için bir sorun oluşturabilir.

Sosyal ve gelişimsel açıdan hassas bir dönemde olan üniversite öğrencilerinin problemlili internet kullanım potansiyellerinin fazla olması öğrencilerin günlük yaşam aktivitelerini etkileyebileceği gibi psikolojik iyi oluşlarını da etkileyebileceği düşünülmektedir (Chen ve Persson, 2002). Bu bağlamda literatürün ışığında bu tezde, üniversite öğrencilerinin psikolojik iyi oluşları ile cinsiyetleri, eğitim alanları, barınma biçimleri, interneti temel kullanım amaçları, interneti en sık kullandıkları zaman dilimleri, internet kullanım süreleri, internete en sık bağlandıkları yerler ve problemlili internet kullanımı arasındaki ilişkiler araştırılmaktadır. Bununla birlikte interneti problemlili kullanan üniversite öğrencilerinin cinsiyetlerine, eğitim gördükleri alanlara, interneti en sık kullandıkları zaman dilimlerine, internet kullanım sürelerine ve interneti temel kullanım amaçlarına göre psikolojik iyi oluşlarının farklılaşıp farklılaşmadığı ve bu değişkenlerin psikolojik iyi oluşu nasıl yordadığı incelenmektedir.

1. İlgili Alanyazın

İlgili alanyazında öncelikli olarak psikolojik iyi oluş kavramına değinilmiştir. Bu çerçevede psikolojik iyi oluş kavramının tarihsel gelişimine, psikolojik iyi oluşa ilişkin kuramsal açıklamalara ve Ryff'ın Altı Boyutlu Psikolojik İyi Oluş Modeline yer verilmiştir. Sonrasında psikolojik iyi oluşla ilgili alanyazında yer alan araştırmalara yer verilmiştir. Ardından problemlili internet kullanımı kavramına değinilmiştir. Bu kapsamda internetin Dünya ve Türkiye'de tarihsel gelişimine, internetin yaygınlaşma nedenlerine, internetin kullanım amaçlarına, internetin insan yaşamına etkilerine ve problemlili internet kullanımına ilişkin açıklamalara yer verilmiştir. Son olarak ise problemlili internet kullanımı kavramlarına ilişkin alanyazında bulunan araştırmalara yer verilmiştir.

1.1 Psikolojik İyi Oluş

Psikoloji biliminin tarihsel gelişimi incelendiğinde araştırmacıların insan psikolojisini anlamaya yönelik yaptıkları araştırmalarının çoğunda insan psikolojisinin psikopatolojik ya da olumsuz duygulanımlarını odağa alarak insanın psikolojik iyi oluşuna dair bilgiye ulaşmaya çalıştıkları görülmektedir. Nitekim geçmişten günümüze insan psikolojisinin olumlu ve olumsuz yönlerine yönelik yapılan araştırmaların sayıları incelendiğinde olumsuz ya da patolojik rahatsızlıklara yönelik yapılan araştırmaların sayısının psikolojinin olumlu yönünü ele alan araştırmalardan oldukça fazla olduğu görülmektedir (Myers ve Diener, 1997).

Seligman ve Csikszentmihalyi'ye (2000) göre psikolojinin olumlu tarafının göz ardı edilip daha çok olumsuz tarafının araştırılmasının nedeni, bireylerin yaşadıkları olumsuz duyguları olumlu duygulara göre daha öncelikli olarak algılamaları ve bu olumsuz duygulara müdahale ederek psikolojik olarak sağlıklı hale gelme istekleri bulunmaktadır. Örneğin, kişi psikolojik olarak kendini iyi hissetmediğinde bunun nedenleri üzerinde düşünür ve psikolojik danışmana gitmek gibi çözüm yolları arayabilir. Fakat psikolojik olarak kendini iyi hisseden bireylerin psikolojik durumlarının neden iyi olduğu üzerinde düşünmediği ve psikolojik destek alma ihtiyacı hissetmedikleri söylenebilir. Bu noktadan hareketle araştırmacıların insan

doğasının olumlu tarafı yerine bireylerin daha öncelikli olarak algıladıkları depresyon, stres ve kaygı gibi psikolojik rahatsızlıklar üzerinden yola çıkarak insanlığa katkı sağlamaya çalıştıkları söylenebilir. Bu durumu daha net gözler önüne sermek için bir örnek vermek gerekirse 1967-1994 yılları arasında psikoloji alanında yapılan araştırmalardan 46,380'inin depresyon, 36,851'inin kaygı ve 5,099'unun öfke ile ilgili araştırmalar olduğu bununla birlikte 2,389'unun mutluluk, 2,340'inin yaşam doyumu ve 405'inin sevinç ile ilgili araştırma olduğu belirtilmektedir (Myers ve Diener, 1997). Bu araştırmanın bulgularına göre, psikolojinin olumlu yönüne yönelik yapılan araştırmaların, psikolojinin olumsuz yönüne yapılan araştırmaların gerisinde kaldığı söylenebilir. Bununla birlikte pozitif psikolojinin son otuz yıl içinde ağırlık kazanması ile insan psikolojisinin olumlu yönüne yönelen araştırmaların sayısının artış gösterdiği söylenebilir. Bu artışta Seligman ve Csikszentmihalyi'nin (2000) Pozitif Psikoloji adlı makalelerinin önemli bir etkisi bulunmaktadır (Akın, 2009). Fakat insan doğasının olumlu yönünün incelenmeye başlanması Seligman ve Csikszentmihalyi'nin pozitif psikoloji kuramından öncesine dayanmaktadır (Eryılmaz, 2013).

Geçmiş yaşantılar ve gündelik yaşam bireyin psikolojik iyi oluşuna etki etmektedir fakat psikolojik iyi oluş bireyin psikolojik olarak kendini nasıl hissettiğinden daha fazlasını içermektedir (Ryff, 1989c). Bireyin psikolojik iyi oluşuna etki eden birçok etmen vardır (Bradburn, 1969; Jahoda, 1958; Ryff, 1989a). Bu etmenlere örnek olarak diğer insanlarla olan ilişkiler, özerklik, çevre ile olan etkileşim, bireysel gelişim, yaşam amaçları, öz-kabul, geçmiş yaşantılar, fiziksel sağlık, ekonomik durum, sosyal destek, olumlu duygulanım, olumsuz duygulanım ve yaşam doyumu gibi etmenler gösterilebilir. Psikolojik iyi oluşa etki eden birçok etmen olması nedeniyle ilgili literatürde psikolojik iyi oluşun ne olduğuna ve nasıl ölçüldüğüne dair araştırmacılar tarafından kabul edilen ortak bir tanım ve ölçüt bulunmamaktadır (Ryff, 1991; Ryff ve Singer, 1998). Fakat araştırmacılar psikolojik iyi oluşun bireyin olumlu psikolojik işlevselliğine yönelik olan ve psikolojinin olumlu yönüne ışık tutan bir kavram olduğu konusunda hem fikirdirler (Akın, 2009). Psikolojik iyi oluş kavramının herkes tarafından kabul edilen ortak bir tanımının olmamasının, kavramın insan psikolojisine etki eden birçok kavramın oluşturduğu çok boyutlu bir yapıya sahip olması ile ilgili olduğu söylenebilir. Akın (2009) psikolojik iyi oluş kavramını daha anlaşılır şekilde tanımlamak için işe vuruş bir tanımlamanın daha yararlı olacağını

belirtmektedir. Psikolojik iyi oluş kavramının ne anlama geldiğini ve kavramın ortaya çıkışından bugüne kadar nasıl geliştiğini açıklamak için psikolojik iyi oluş kavramının tarihsel gelişimini incelemenin faydalı olacağı düşünülmektedir.

1.1.1 Psikolojik İyi Oluş Kavramının Tarihsel Gelişimi

Psikolojik iyi oluşun, olumlu psikolojik işlevselliğe ilişkin mutluluk, yaşam doyumu, öznel iyi oluş ve benzeri kavramlardan farklı bir kavram olarak literatüre girmesi ancak 20. yüzyılın ikinci yarısında gerçekleşmektedir (Bradburn, 1969). Fakat psikolojik iyi oluş kavramının ortaya çıkmasına aracı olan kavramların temelleri antik Yunan filozoflarına dayanmaktadır (Bradburn, 1969; Ryff 1989a; Ryff ve Singer 2008). Bu temel kavramlardan ilki, Latince bir kelime olan eudaimonia'dır. Aristoteles Nikomakhos'a Etik adlı kitabında "insanoğlunun ulaşabileceği en üst erdem nedir?" sorusu ile psikolojinin olumlu yönünü aydınlatmaya yönelik girişimde bulunan ilk düşünürlerdendir (Ryff, 1989a). Aristoteles'e (1997) göre bir insanın ulaşabileceği en büyük erdem eudaimonia'dır. Bradburn (1969), Aristoteles'in eudaimonia kavramının mutluluk anlamına geldiğini belirtmektedir. Fakat burada bahsedilen mutluluk, hedonik (hazcı) bakış açısına ait olan "acıdan kaçınma ve haz veren eylemlerde bulunma" düşüncesinden farklı bir mutluluktur (Waterman, 1993). Aristoteles'e (1997) göre ciddi şeyler gülünebilecek şeylerden daha iyidir ve insanoğlunun mutluluk için yapacağı eylemler bir amaca yönelik olmalıdır. Bu amaç içimizdeki en iyiyi ortaya çıkarmaktır.

Hazcı felsefede, bireylerin haz verici eylemlerde bulunmaları ve acıdan kaçınmaları söz konusu iken Aristoteles'in eudaimonia'sında, bireylerin mutluluğa ulaşmaları için gerektiğinde hoş olmayan duygulara katlanmalarından bahsedilmektedir (Waterman, 1993). Birey mutluluğa ulaşma yolunda hoş olmayan durumlarla karşılaşırsa amacını gerçekleştirmek ve gerçek mutluluğa ulaşabilmek için bu durumlarla mücadele edebilmelidir (Waterman, 1984). Aristoteles'e (1997) göre bireyin hayatında ulaşması beklenen en nihai hedef, gerçek potansiyelini fark etmesidir. Birey potansiyelini keşfetme yolunda çeşitli zorluklarla karşılaşabilir fakat bu zorluklar ile başa çıkarken bireyin gerçek potansiyelini keşfetme fırsatını bulacağı

söylenebilir. Birey için en üstün erdem olan mutlu bir yaşam, ancak bireyin potansiyelini fark etmeyi başarması ile mümkün olabilir (Aristoteles, 1997).

Psikolojik iyi oluş kavramının ortaya çıkmasına etki eden bir diğer felsefe ise hedonizm (hazcılık)'dir (Ryan ve Deci, 2001). Hedonizm de eudaimoniastik düşünce gibi antik Yunan filozoflarına dayanmaktadır. Socrates'in öğrencisi olan Aristippus hedonizm kavramının doğmasına öncülük etmiştir (Akın, 2009). Aristippus'a göre insanoğlu, mutlu olmak için kendine zevk veren eylemlerde bulunmalıdır ve acı veren eylemlerden kaçınmalıdır (akt. Diener, Lucas ve Oishi, 2002). Bu yaklaşıma göre bireyin yaşamında mutlu olması için mümkün olduğunca zevk verici eylemlerde bulunması ve acı veren eylemlerden kaçınması gerektiği söylenebilir. Hedonist düşünceye göre iyi bir toplum kendini seven, kendisiyle barışık olan ve yaşamdan zevk alan bireylerden oluşmaktadır (Ryan ve Deci, 2000). Hedonizm, yaşam deneyimlerini zevkli hale getiren faktörlere odaklanmaktadır. Bir başka deyişle hedonizm bireyin mutluluğu için, fiziksel zevkler gibi, yaşamın çeşitli ve farklı alanlarında bireyin arzu edilen amaçlarına ulaşması gerektiğini savunmaktadır (Diener, Sapyta ve Suh, 1998). Eudaimoniastik felsefede bireylerin mutluluğa ulaşmalarının yolu kendi potansiyellerinin keşfinden geçmekte iken, hedonist felsefeye göre herkes için ortak bir mutluluk kavramının bulunmadığı söylenebilir. Çünkü bireylerin mutlu olmak için haz almaları ve acıdan kaçmaları gerekmektedir ve her bir bireyin haz aldığı eylemlerin ve acıdan kaçındığı eylemlerin farklılıklar gösterdiği söylenebilir. Hedonist felsefeye göre bireyin iyi oluşu kendi belirlediği standartlara ve değerlere göre değerlendirilmektedir (Diener, Oishi ve Lucas, 2003). Örneğin, arabesk müzik dinlemek bir birey için haz verici ve severek yapılan bir eylem olabilirken, bir başka birey için ise acı veren, diğer bir deyişle bireyin yapmaktan kaçındığı bir eylem olabilmektedir. Bu yüzden hedonistik düşünceye göre her bir birey için geçerli olan ortak bir mutluluk kavramının olmadığı söylenebilir. Her bir birey için mutluluk vardır fakat bireylerin mutlu olma yöntemleri öznedir (Bradburn, 1969).

Özetle, psikolojik iyi oluş kavramının doğuşu 2010'lu yıllardan 50 yıl öncesine dayansa da kavramın ortaya çıkmasına etki eden görüşlerin antik Yunan felsefecilerine kadar dayandığı söylenebilir.

1.1.2 Psikolojik İyi Oluş Kavramının Kuramsal Açıklamaları

Literatürde psikolojik iyi oluş kavramına ilişkin yapılan araştırmaların temeline bakıldığında psikolojik iyi oluşu tanımlamaya ve açıklamaya çalışan araştırmacıların psikolojik iyi oluşu incelemede benimsedikleri iki farklı bakış açısının olduğu söylenebilir. Bunlar Eudaimoniaizm ve Hedonizm'dir (Akın, 2009; Waterman, 1993). Eudaimoniaizm, psikolojik iyi oluşun temelinde bireyin tam işlevsel birey haline gelmesi, içgörü kazanması ve kendini gerçekleştirme için çaba harcamasını savunan görüştür. Hedonizm ise psikolojik iyi oluşun temelinde zevk veren eylemlerde bulunma ve acıdan kaçınmanın olduğunu savunmaktadır. Geçmişten günümüze psikolojik iyi oluş kavramına yönelik araştırmalar incelendiğinde bu iki bakış açısından birini benimseyen araştırmacıların çeşitli kuram ve modeller geliştirdikleri görülmektedir. Bu kuramlardan en bilinenleri aşağıda sıralanmaktadır.

Amaç (Erek) Kuramı. Amaç kuramı Wilson (1960) tarafından geliştirmiş bir kuramdır. Wilson'a (1960) göre bireyin mutluluğa ulaşması için ihtiyaçlarını doyurması ve amaçlarına ulaşması gerekmektedir. Eğer birey ihtiyaçlarını doyurabiliyorsa mutluluğa ulaşır, bireyin ihtiyaçlarını doyuramaması ise mutsuzluğa neden olmaktadır (Yetim, 2001). Bu ihtiyaçlar doğuştan gelen ihtiyaçlar olabileceği gibi sonradan öğrenilmiş ihtiyaçlar da olabilmektedir (Wilson, 1967). Bireyin doğuştan getirdiği ihtiyaçlarına yeme-içme ihtiyacı, sonradan öğrenilen ihtiyaçlarına da başarı ve saygı elde etme ihtiyaçları örnek olarak gösterilebilir. Wilson'a (1960) göre bireyler ihtiyaçlarını karşılamak için bilinçli olarak amaçlar oluşturmakta ve bu amaçlarına ulaştıklarında mutlu olmaktadır. Diener'e (1984) göre amaçlar, bireylerin bilinçli istekleridir. Bireylerin amaçlarının yapısı, amaçlarının öncelikleri, hangi amaçlarına ulaştığı, hangi amaçlarına ulaşamadığı ve amaçlarına ulaşma oranları bireylerin iyi oluşunu etkilemektedir. Amaca sahip olmak ve amaca ulaşmaya çalışmak, bireylerin yaşamlarını anlamlı hissetmelerine ve planlı bir yaşama sahip olduklarını hissetmelerine yardımcı olabilir. Ayrıca bir amaca sahip olmak, bireylerin günlük yaşamında karşılaşılabileceği ölüm, kayıp, sakatlık ve kaza gibi bireylerin hayatını olumsuz etkileyebilecek durumlarla başa çıkmalarına yardımcı olabilmektedir (Tuzgöl-Dost, 2004).

Diener'e (1984) göre Amaç Kuramında iyi oluşu etkileyen üç etmen bulunmaktadır. Bunlardan ilki kısa dönemli mutluluk getiren amaçlardır. Bireyler genellikle kısa dönemli amaçlar belirlerler ve bu kısa dönemli amaçların getirdiği mutluluk uzun dönemli amaçlara yönelik zorluk yaratacak nedenlere sebep olmaktadır. Bir diğer etmen bireylerin ihtiyaçları ve buna bağlı olarak amaçları çelişkili ya da çatışma içinde olabilir. Bu çelişki ya da çatışmalar nedeniyle bireylerin amaçları arasında bir seçim yapması gerekebilir. Bu nedenle bireylerin amaçlarının tamamına ulaşmaları mümkün olmayabilir. Son etmen ise bireylerin bir amaca sahip olmaması sonucu, bireyler mutluluktan mahrum kalabilirler ya da sınırlı koşullar nedeniyle amaçlarına ulaşamayabilirler.

Bireylerin ihtiyaçlarını karşılamayan amaçları belirlemeleri ve bu amaçlara ulaşmaları bireyleri yeterince mutlu etmemektedir (Diener, 2000). Bu yüzden Maslow'a (1968) göre, bireyler amaçlarını belirlerken ihtiyaç önceliklerine önem göstermelidirler. Bireylerin ulaşmak istedikleri çeşitli amaçları olmaktadır fakat her bir amaç, iyi oluş düzeyine aynı oranda etki etmemektedir. Birey için daha öncelikli ihtiyaçları karşılayan amaçlar öncelikli olmayan amaçlara göre iyi oluş düzeyine daha çok etki etmektedir. İyi oluşa etki eden bir diğer faktör de amacın gerçekleştirilebilme gerçekliğidir (Hamurcu, 2011). Bireylerin gerçekleştirilmesi çok zor olan amaçlar belirlemeleri ve bu amaçları gerçekleştirmeye çalışmaları bireylerin iyi oluşuna olumsuz etkide bulunabilmektedir. Çünkü bireyler olmak istediği yer ile buldukları yer arasında bir boşluğa düşüp umutsuzluğa kapılabilmektedirler. Wilson (1967, s.302) bu durumu şu şekilde açıklamıştır: "İhtiyaçların zamanında doyurulması mutluluğa yol açarken, doyurulmamış ihtiyaçların sürüp gitmesi mutsuzluğa yol açmaktadır". Diğer taraftan bireyler ulaşılabilirliği daha mümkün olan amaçlar belirlediklerinde iyi oluş düzeyleri daha kolay artabilmektedir. Bireylerin amaçlarına ulaşabileceklerine dair kuvvetli bir inançlarının olması ve amaçlarına ulaşmak için yeterli kaynaklara sahip olmaları, psikolojik iyi oluş için önemli bir güç oluşturmaktadır (Diener ve Fujita, 1995).

Amaç kuramına getirilen eleştirilere bakıldığında, amaç kuramında bireyin iyi oluşuna sadece tek bir perspektiften bakıldığı ve bunun psikolojik iyi oluşu açıklamada yeterli olmadığı vurgulanmaktadır. Bu çerçevede bireyin iyi oluşunun

sadece hedefe ulaşılmca yüksek oluşu ve hedefe ulaşamayınca düşük oluşu teorisi bireyin iyi oluşunu açıklamada yeterli değildir (Seligman, 2002).

Etkinlik Kuramı ve Akış Modeli. Csikszentmihalyi (2005) tarafından ortaya atılan “Akış Modeli” Etkinlik Kuramı içerisinde yer alan ve etkinliklerin ve iyi oluşun formüle edildiği bir modeldir (Canbay, 2010). Etkinlik kuramları içinde yer alan Akış Modeline göre bireyin yetenekleri ve beceri düzeyi ile gerçekleştirmek istediği amaç yapılabilirlik açısından tutarlı ise birey gerçekleştireceği eylemden daha fazla doyum sağlayabilmektedir (Eraslan, 2000). Akış, bireyin başka bir şeyi umursamayacak kadar kendini yaptığı etkinliğe kaptırmasıdır (Csikszentmihalyi, 2005).

Myers ve Diener’e (1995) göre akış içinde olan bir birey bütün dikkatini bir konuya vermektedir ve akışın yaşandığı süreç boyunca birey çevresindekileri ve zamanı unutmaktadır. Diğer bir deyişle kendini yaptığı etkinliğe kaptıran bir birey, yaptığı etkinlikten doyum sağlamaktadır. Eğer yapılacak olan etkinlik bireyin yeteneklerinin ve beceri düzeyinin çok altındaysa o eylem birey için sıkıcı olabilmektedir. Diğer taraftan yapılacak olan etkinlik bireyin yetenek ve beceri düzeyinin çok üstündeyse, bu etkinliği yapmak birey için sıkıntı yaratacak bir eylem olabilmektedir (Csikszentmihalyi, 2005). Eğer bireyin gerçekleştirmek istediği eylemin gereklilikleri ile bireyin yetenek ve beceri düzeyi az çok aynı seviyede ise birey bu eylemi gerçekleştirirken mutlu olabilmektedir. Diğer bir deyişle bireyin becerileri ile gerçekleştirmek istediği etkinlik orantılı olmalıdır. Bu orantı sağlandığı zaman eylem yapılırken bireyin bu eylemi gerçekleştirmekten keyif alacağı söylenebilir.

Diener (1984) Amaç Kuramında mutluluğun arzulan amaca ulaşılması ile oluşan bir sonuç olduğunu belirtirken, Etkinlik Kuramında mutluluğun odak noktasının amaca ulaşma süreci olduğunu belirtmektedir. Bu durumu bir örnekle açıklamak gerekirse, Amaç Kuramına göre bireyin izlediği bir futbol maçından doyum sağlayabilmesi için maçın sonucunda galibiyet gerekirken, Etkinlik Kuramına göre birey için maçın sonucundan çok, futbol maçı sırasında yaşanan anlar mutluluk vericidir. Aristoteles’in ilk etkinlik kuramcılarında biri olduğu söylenebilir.

Aristoteles'e göre bir etkinlikten zevk almak etkinliğin sonucu değildir, zevk etkinliğin kendisinden ayırt edilemeyecek bir duygudur (Seligman 2002).

Etkinlik Kuramına göre, bireyin mutlu olabilmesi için muhakkak amacına ulaşması gerektiği düşüncesi doğru değildir. Mutlu olmak için amaca ulaşmaktan bağımsız olarak amaca ulaşmak için yapılan etkinlikler ile mutluluk kendiliğinden gelecektir (Diener, 1984). Özetle Amaç Kuramında mutlu olmak için amaca ulaşmış olmak gerekirken, Etkinlik Kuramında mutluluğun amaçtan bağımsız olarak, amaca ulaşma yolunda yapılan etkinlikler esnasında yaşanan bir durum olduğuna vurgu yapıldığı söylenebilir.

Aşağıdan Yukarı ve Yukarıdan Aşağı Kuramları. Aşağıdan Yukarı Kuramının temelinde Wilson'ın (1967) "bireyin ihtiyaçları vardır ve bireyin sahip olduğu yaşam şartları bireyin ihtiyaçlarını karşılamaya yeterse, birey mutlu olur" görüşü bulunmaktadır (Akt. Diener, Suh, Lucas ve Smith, 1999). Aşağıdan Yukarı kuramında objektif yaşam koşulları bireyin mutluluğunun öncelikli bir yordayıcısıdır (Feist ve Diğerleri, 1995; Saföz-Güven, 2008). Aşağıdan Yukarı Kuramına göre iyi oluş, hoş olan ve hoş olmayan yaşantı ve anıların birikiminden oluşur. Bir diğer deyişle mutluluk birçok hoş olan yaşantı ve anının birikiminin toplamıdır. Birey mutlu bir yaşamı olup olmadığına bakmak için haz ve acı veren yaşantılarının toplamına ilişkin hesaplamalar yapar (Tuzgöl-Dost, 2007). Eğer birey aile, arkadaşlık, iş, evlilik vb. gibi önemli yaşam alanlarından memnun ise bireyin iyi oluş düzeyi yüksektir (Canbay, 2010). Bu kurama göre mutlu bir bireyin mutlu olmasının nedeni birçok mutlu yaşantıya sahip olmasıdır. Aşağıdan Yukarı Kuramına göre bireyin iyi oluş düzeyi, sosyo-ekonomik durum, eğitim düzeyi, fiziksel sağlık, yaş, cinsiyet ve ırk gibi demografik özelliklerle ilişkilidir. Bu bağlamda aşağıdan yukarı kuramına göre mutluluğun dışsal faktör kaynaklı olduğu söylenebilir.

Yukarıdan Aşağı Kuramında ise aşağıdan yukarı kuramının aksine mutluluğu dışarıda aramak yerine bireyin mutluluğu kendi içinde aramasından bahsedilmektedir. Yukarıdan Aşağı Kuramında iç doygunluğun önemi, ruhun iyiliği ve ruh sağlığı ön plana çıkmıştır (Akarsu, 1982). Bu kurama göre iyi oluşun, bireyin genel bir özelliği olduğu ve bireyin karşılaşacağı durumlara karşı olumlu ya da olumsuz nasıl bir tutum

sergileyeceğini belirlediği vurgulanmaktadır. Yukarıdan Aşağı Kuramında yaşanan olaylara dair objektif bir iyi ya da kötü yoktur. Bunun yerine olay ya da durumlara ilişkin subjektif bir değerlendirme vardır. Bir başka deyişle, bireyler karşılaştıkları durumları kişilik özelliklerine göre olumlu ya da olumsuz olarak algılamaktadırlar. Bu nedenle bireyin iyi oluşu, kendi kişilik özelliği ile ilişkili olduğu için istikrarlıdır, sürekli ve kendini zaman ve durumlar içerisinde yinelemektedir (Chamberlain ve Zika, 1992; Huebner ve Dew, 1996).

Diener'e (1984) göre mutluluk bireyin genetik faktörlerinin ve bu faktörlerin etkisiyle şekillenen kişilik özelliklerinin ve bireyin bilişsel süreçlerinin bir ürünüdür. Örneğin, olaylara olumlu tutumla bakan bir birey, yaşamında karşısına çıkan zorluklara rağmen yaşamında benzer zorluklar geçiren ve olaylara olumsuz bir tutumla bakan başka bir bireye göre daha yüksek iyi oluş düzeyine sahiptir. Bununla birlikte eğer bir birey mutlu değilse ya da olumsuz bir tutum içindeyse yaşamda karşılaştığı küçük haz verici olaylar bireyi mutlu etmeye yetmeyebilir (Tuzgöl-Dost, 2004). Bir başka deyişle birey küçük de olsa haz verici durumlardan hoşlanıyorsa yaşamına karşı olumlu bir tutum içerisinde olduğu söylenebilir. Yukarıdan Aşağı Kuramına göre mutluluk tutum odaklıdır. Eğer birey olumlu bir tutuma sahip ise bu olumlu tutum bireyin aile, arkadaşlık, iş ve evlilik gibi birçok önemli yaşam alanlarından alınan doyuma olumlu yönde etki etmektedir (Yetim, 2001; Cihangir-Çankaya, 2009).

Aşağıdan Yukarı Kuramı ile Yukarıdan Aşağı Kuramı arasındaki en temel fark mutluluğun nereden kaynaklandığı ile ilgilidir. Türkdogan (2010, s.23) iki kuram arasındaki farkı şu soru ile belirlemektedir: "Bireyler yaşadıkları haz verici yaşantılar sonucu mu kendilerini mutlu hissederler yoksa birey kendini mutlu hissetmesi nedeniyle mi yaşantılarından haz almaktadır?". Diğer bir deyişle, iki kuram arasında en temel farklılığı şu şekilde ifade etmek de mümkündür: Aşağıdan Yukarı Kuramında birey birçok küçük hazzın toplamından mutlu olurken, Yukarıdan Aşağı Kuramında ise birey mutlu olduğu için yaşamındaki küçük olaylardan bile haz alabilmektedir (Eraslan, 2000).

Hem Yukarıdan Aşağı hem de Aşağıdan Yukarı Kuramına göre bireyin iyi oluşunda kişisel algılamanın önemli bir role sahip olduğu görülmektedir. Bu çerçevede bu kuramları izleyen araştırmacıların nesnel iyi oluş ile ilgili daha yeterli bir açıklamaya ihtiyaç duydukları söylenebilir (Mpofu, 1999)

Dinamik Denge Kuramı. Headey (1993) tarafından geliştirilen dinamik denge kuramı iyi oluşu ekonomi diliyle açıklamaktadır. Bu kuramda bireyin iyi oluşunda belirleyici olan iki etmeden bahsedilmektedir. Bunlar stoklar ve akışlardır. Stoklar iyi oluş için gerekli görülen kişilik, sağlık, ekonomik durum gibi değişkenleri içermektedir. Akışlar ise günlük yaşamda olan olaylarda bu değişkenlerden elde edilen doyum ya da doyumsuzluğu ifade etmektedir (Headey 1993). Bu kurama göre bireylerin iyi oluş düzeyleri istikrarlı bir grafik göstermektedir. Çünkü bireylerin stokları ve akışları dinamik bir denge içerisindedir (Headey ve Wearing, 1991). Stoklar ile ruhsal gelir akışı arasındaki denge bireylerin istikrarlı bir iyi oluş grafiğine sahip olmalarını sağlamaktadır (Betton, 2004). Bireyin kişilik özellikleri ve bu kişilik özellikleri ile geçirdiği sosyal geçmişi bireye tutarlı bir stok sağlamaktadır (Headey, 1993). Bireyin yaşadığı haz ve acılar ise bireyin ruhsal gelir akışını oluşturmaktadır. Bu bağlamda dinamik denge kuramında bireyin kişilik özelliklerinin, bireyin psikolojik iyi oluşu için önemli bir etmen olduğu ve bireyin iyi oluş düzeyini şekillendirdiği söylenebilir.

Headey (1993) geliştirdiği dinamik denge modelinde altı ayrı stok belirtmektedir. Bu stoklar; aile desteği, arkadaşlık ilişkileri, serbest zaman becerileri, iş becerisi, sağlık ve ekonomik durumdur. Birey bu altı boyutun her birine dair bir stok bulundurmaktadır. Bununla birlikte bireyin sosyal geçmişini oluşturan beş boyut bulunmaktadır. Bu beş boyut ise; kişilik, cinsiyet, yaş, sosyal statü ve genel bilgiden oluşmaktadır (Headey, 1993). Stoklar ve sosyal geçmiş boyutları birlikte bireyin ruhsal gelir akışını etkilemektedir.

Bu kurama göre her bir bireyin iyi oluş düzeyi belli bir dengede seyretmektedir. Fakat her bireyin denge düzeyi birbirinden farklıdır. Örneğin dışa dönük bir bireyin iyi oluş düzeyinin dengesi nevroitik bir bireyin iyi oluş denge düzeyine göre daha yüksektir. Bununla birlikte bireylerin iyi oluş düzeyleri yaşadıkları olumlu ya da olumsuz duygulardan dolayı dengesini yitirebilmektedir. Bireyin kişilik özellikleri ise iyi oluş dengesini yitiren bireyin iyi oluş düzeyinin tekrar dengesini sağlamasına yardımcı olmaktadır. Diğer bir deyişle bireyin iyi oluş düzeyi yaşadığı olumlu ya da olumsuz olaylardan etkilenip değişse bile bir süre sonra kişiliğin belirlediği denge düzeyine tekrar ulaştırmaktır (Headey ve Wearing, 1989).

Bu çerçevede Dinamik Denge Kuramına göre her bir bireyin öznel iyi oluş dengesinin olduğu fakat her bir bireyin iyi oluş dengesinin farklı seviyelerde seyrettiği söylenebilir. Örneğin psikotik bir bireyinde bir iyi oluş dengesi vardır. Fakat psikotik bir bireyin iyi oluş düzeyinin iyi oluş dengesinin üstünde olması bireyin psikolojik olarak sağlıklı olduğu anlamına gelmemektedir.

Uyum Kuramı. Uyum kuramına göre bireyler kendileri için yeni olan bir olay ya da durumla karşılaştıklarında bu yeni olay ya da durum bireyler için haz ya da acı verici olmakta ve bu çerçevede haz veren olaylar bireye mutluluk verirken, acı verici olaylar mutsuzluğa neden olmaktadır (Diener, 1984). Birey kendisi için yeni bir durumla karşılaştığı zaman örneğin evliliğinin ilk günü gibi, bu durum bireyde güçlü bir etki yaratabilir. Fakat zamanla birey için mutluluk ya da acı verici olan olay ya da durum ilk başta yarattığı etki gücünü yitirmektedir (Yetim, 2001). Çünkü birey için karşılaştığı bu yeni durumun, üstünden zaman geçmesiyle birlikte alışılabilir ve sıradan bir durum haline alacağı düşünülmektedir. Diğer bir deyişle birey, zaman içinde bu yeni duruma karşı bir uyum geliştirmektedir.

Uyum kuramına göre bireyin iyi oluşu, yaşamın içinde gelişen olay ve durumlara uyum sağlama gücü ile ilişkilidir. Birey geçmiş yaşantılarını göz önüne alarak bir iyi oluş standartı belirler (Diener, 1984). Bireyin yaşayacağı olay ya da karşılaşıacağı durum, bireyin mevcut iyi oluş standartının üstünde ise birey kendini mutlu olarak değerlendirmekte, şayet mevcut iyi oluş standartının altında kalmışsa da birey kendini mutsuz olarak değerlendirmektedir (Tuzgöl-Dost, 2004).

Suh, Diener ve Fujita'ya (1996) göre bireyler hem olumlu hem de olumsuz yaşam olaylarına uyum sağlamaktadırlar. Birey yaşadığı bir olaydan dolayı kendini mutlu da hissetse mutsuz da hissetse bu olayın bireyde oluşturduğu etkinin zamanla etkisini yitirmesi beklenmektedir. Birey iyi koşullara da kötü koşullara da zamanla alışabilme yeteneğine sahiptir (Frankl, 2012). Çünkü uyum kuramına göre birey karşılaştığı yeni durumlara uyum sağlama gücüne sahiptir. Birey bu güç sayesinde acı veren olaylardan sonra uzun süre mutsuz kalmayacağı gibi haz veren olaylardan sonra da bireyin mutluluğu uzun süre devam etmemektedir (Diener ve Emmons, 1984). Örneğin bir yakınını kaybeden bireyin, kaybına ilişkin acılarının zamanla birlikte

dinmesi ya da yeni evlenen bir bireyin evliliğinin üzerinden bir zaman geçmesiyle birlikte her gün aynı yastığa baş koymaya alışması gibi. Bir başka örnek olarak omurilik travması geçiren bireyler ile yaptığı boylamsal bir araştırmada (Silver, 1982) bireyler travmadan sonraki ilk bir haftalık süreçte yoğun olarak üzüntü hissetmişken travmadan sonraki ikinci ay sonunda bireylerin olumlu duygularının olumsuz duygularına üstün geldiği bir diğer deyişle bireylerin yaşadıkları yeni duruma uyum gösterdikleri bulunmuştur (Akt. Diener, Suh, Lucas ve Smith, 1999).

Frederick ve Loewenstein (1999) uyum sürecinin bazı psikolojik işlevlere hizmet ettiğini söylemektedirler. Uyum sürecinin işlevlerinden ilki, bireyin yaşadığı olayın üzerinden zaman geçmesiyle birlikte, duygu yoğunluğunun standarda dönmesine yardımcı olarak bireyin ruh sağlığını koruyabilmesidir. İkincisi, yaşanan olayın ya da durumun etkisi bir süre sonra duygu yoğunluğunu kaybettiği için bireyin çevresinde meydana gelecek yeni olaylara dikkat etmesini kolaylaştırır. Buna göre, uyum sürecinin bireyin yaşamını sağlıklı bir şekilde sürdürebilmesinde önemli olduğu söylenebilir (Lucas, 2007).

Uyum kuramına göre bireyler başlarından geçen olumlu ve olumsuz yaşantılara uyum sağlayarak psikolojik olarak sağlıklı kalmayı başarabilmektedirler. Fakat içine kapalı ve nevrotik bireyler için olumsuz yaşantılara uyum sağlamanın zor olduğu belirtilmektedir (Frankl, 2012).

Uyuşmazlık Kuramları. Michalos (1985) tarafından geliştirilen Çok Yönlü Uyuşmazlık Kuramına göre bireyler iyi oluş düzeylerini belirlemek için kendilerini önceki halleriyle, geçmiş yaşantılarıyla, ideal doyum düzeyleriyle, yaşam doyumlarıyla ve diğer bireylerin standartlarıyla karşılaştırırlar. Diğer bir deyişle iyi oluş bireyin içinde bulunduğu koşullar ve ölçüt aldığı kişiler ile kendi belirlediği standartlar arasında yaptığı karşılaştırmanın sonucudur. Birey ne kadar iyi olduğuna içinde bulunduğu durum ile standartlarını karşılaştırarak karar vermektedir. Eğer birey yaptığı karşılaştırma sonucu kendi durumunu standartlarından yüksek bulursa kendini iyi, altında bulursa kendini kötü hissetmektedir (Diener, 1984).

Çok Yönlü Uyuşmazlık Kuramına göre, bireyin gerçek durumundan daha yüksek bir beklentiye sahip oluşu, bireyi mutsuz etmektedir. Bireyin yapmak

istedikleriyle yapabilecekleri arasındaki fark ne kadar büyük olursa bireyin cesareti de o oranda kırılmaktadır (İlhan, 2009).

Bireyler şimdiki durumlarını ya kendilerinin önceki durumlarıyla ya da diğer insanlarla karşılaştırmaktadırlar (Eraslan, 2000). Eğer birey şimdiki durumu ile önceki durumunu karşılaştırdığında mevcut durumunu daha iyi bulursa ya da şimdiki durumuyla diğer insanları karşılaştırdığında diğer insanlara göre kendinin daha iyi durumda olduğunu düşünürse birey kendini iyi hissetmektedir (Diener, 1984).

Uyuşmazlık kuramları içinde üzerinde önemle durulan kuramlardan birinin de Sosyal Karşılaştırma Kuramı olduğu söylenebilir. Sosyal Karşılaştırma Kuramına göre birey kendi durumunu değerlendirirken diğer bireyleri ölçüt almaktadır (Festinger, 1954). Birey kendi durumunu, ölçüt aldığı bireylerin durumundan daha iyi bulursa mutlu, kendi durumunu ölçüt aldığı bireylerin durumundan daha kötü bulursa mutsuz olmaktadır. Wood (1996) sosyal karşılaştırmayı “kişinin ilişki içinde olduğu bireylerin özellikleri hakkında düşünme süreci” şeklinde tanımlamaktadır ve sosyal karşılaştırmmanın üç basamaktan oluştuğunu belirtmektedir. Bu basamaklar sırasıyla sosyal bilgi edinme, sosyal bilgi hakkında düşünme ve sosyal karşılaştırmaya tepki vermedir (akt. Diener, Suh, Lucas ve Smith, 1999). Bireyler kendilerini diğer bireylerle karşılaştırırken aradaki benzerlik ve farklılıkları yorumlama şekillerine göre tepkide bulunurlar. Lyubomirsky ve Ross (1997) tarafından yapılan bir araştırmaya göre mutlu olan bireyler, kendilerini karşılaştırmak için kendilerinden daha kötü durumda gördükleri bireyleri tercih ederken mutsuz olan bireylerin ise kendilerini karşılaştırmak için kendilerinden daha iyi durumda olan bireyleri tercih etmektedirler.

Bireyler diğer insanlarla yapacakları karşılaştırmalar da eğer kendilerini iyi hissedeceklerini düşünüyorlarsa karşılaştırma yapmaya eğilimlidirler fakat yapacakları karşılaştırma sonucunda kendilerini kötü hissedeceklerini düşünüyorlarsa karşılaştırma yapmaktan kaçınırlar (Brown ve Dutton, 1995). Bunun bir nedeni böyle bir karşılaştırmaların bireyin öz saygısına zarar verecek olmasıdır (Blanton, Crocker ve Miller, 2000). İyimser bireyler sosyal karşılaştırma yaparken kendilerinden daha kötü durumda olan bireyleri tercih ederken, karamsar olan bireyler sosyal karşılaştırma yapmak için kendilerinden daha iyi durumda olan bireyleri tercih etmektedirler (Hoffman, Festinger ve Lawrence, 1954; McFarland ve Miller 1994). Festinger’e (1954) göre bireylerin kendilerini kötü hissedecekleri sosyal karşılaştırmalardan uzak

durumlarının nedeni, bunun sosyal karşılaştırma yapma amacının doğasına aykırı oluşudur; çünkü bireyler sosyal karşılaştırmayı öncelikli olarak kendilerini daha iyi hissetmek için yapmaktadırlar.

Uyuşmazlık kuramlarına getirilen eleştirilere bakıldığında, bireyin içsel motivasyonlarından daha çok dışsal motivasyonlara göre kendini değerlendirmesinin bireyin psikolojik iyi oluşunu açıklamada yeterli olmadığı vurgulanmaktadır (Ryff, 1989a).

Öznel İyi Oluş Kuramları. Diener'e (1984) göre öznel iyi oluş üç boyuttan oluşmaktadır. Bu boyutlar hoş duygulanım, hoş olmayan duygulanım ve yaşam doyumundan oluşmaktadır. Hoş duygulanım neşe, coşku, isteklilik, gurur, şefkat, enerjik olma, dikkat, kararlılık, güçlü olma gibi kavramların bir birleşimini ifade etmektedir. Hoş olmayan duygulanımlar ise üzüntü, kaygı, korku, öfke, suçluluk, sıkıntı, stres, utanç, depresyon ve kıskançlık gibi olumsuz duygu durumlarının geniş bir aralığını yansıtmaktadır, yaşam doyumunu ise bireyin kendi seçtiği kriterlere göre yaşamının niteliği hakkında genel bir değerlendirmesidir (akt. Watson ve Pennebaker, 1989). Hoş duygulanım ile hoş olmayan duygulanım öznel iyi oluşun duygusal bileşenlerini, yaşam doyumunu ise bilişsel bileşenini oluşturmaktadır (Diener, Suh, Lucas ve Smith, 1999). Bu çerçevede öznel iyi oluşun duygusal ve bilişsel olmak üzere iki bileşenli bir yapı olduğu söylenebilir. Birey yaşamına ilişkin öznel değerlendirmelerini bu iki yapı üzerinden gerçekleştirmektedir (Diener, 1984).

Bradburn (1969) *The Structure of Psychological Well-being* adlı kitabında psikolojik iyi oluşun, olumlu duygulanım ve olumsuz duygulanım olmak üzere iki bileşenli bir yapıya sahip olduğunu belirtmektedir. Bradburn'e göre psikolojik olarak iyi olmak için olumlu duygulanımın olumsuz duygulanımdan fazla olması gerekmektedir. Bu çerçevede Bradburn'un psikolojik iyi oluş kuramının öznel iyi oluş kuramlarına benzerliği yönüyle daha ziyade bir öznel iyi oluş kuramı olarak değerlendirilebileceği söylenebilir (Ryff, 1989a).

Myers ve Diener'e (1995) göre ise öznel iyi oluş ile mutluluk aynı anlamlara gelmektedir. Bu kuramcılar öznel iyi oluşu bireyin yaşamına dair olumlu düşünce ve duygularının olumsuz düşünce ve duygulara göre miktarca üstünlüğü olarak açıklamaktadırlar. Bu çerçevede bireyin olumlu duygulanımları arttıkça ve olumsuz

duygulanımları azaldıkça daha yüksek öznel iyi oluş düzeyine sahip olacağı söylenebilir.

Lucas ve Gohm'a (2000) göre birey kendi standartlarına uygun bir yaşam koşulu sağladığını düşündüğünde (bilişsel bileşen) ve hoş olan duyguları sıklıkla, hoş olmayan duyguları ise seyrek olarak yaşadığında (duygusal bileşen) yüksek bir öznel iyi oluş düzeyine sahip olmaktadır (akt. Akın, 2009).

Öznel iyi olma bireylerin mutluluğa yükledikleri anlamlarla da ilişkilidir (Diener, Oishi ve Lucas, 2003). Örneğin ailesi tarafından lükse alıştırmış bir çocuk için karne hediyesi olarak tanınmamış bir markadan alınan bir çift ayakkabı çocuğu mutlu etmeye yetmeyebilir fakat düşük sosyo-ekonomik seviyeye sahip bir ailenin çocuğu için aynı hediye oldukça mutluluk verici bir jest olabilir. Amaç kuramlarında öznel iyi oluşun bireyin yaşam koşullarıyla ilişki olduğu öne sürülmektedir. Bununla birlikte kişilik eğilimleri kuramcıları bireyin iyi oluşunun yaşam koşulları yerine kalıtsal bir olgu olduğunu belirtmektedirler (Gülaçtı, 2009).

Öznel iyi oluş kuramlarına yönelik bir eleştiride bulunan Ryff (1989a), öznel iyi oluşun psikolojinin olumlu yönüne ilişkin çalışmalar olmakla birlikte öznel iyi oluşun bileşenleri olan olumlu duygulanım, olumsuz duygulanım ve yaşam doyumu bileşenlerinin bireylerin psikolojik iyi oluşlarını açıklamada çeşitli açılardan yetersiz kaldığını ifade etmektedir. Ryff'ın psikolojik iyi oluşu açıklamada yetersiz kalan öznel iyi oluş kuramlarına ilişkin eleştirilerine Ryff'ın psikolojik iyi oluş kuramı başlığında değinilecektir.

Ryff'ın Psikolojik İyi Oluş Kuramı. Psikolojik iyi oluş kuramına ilişkin kuramlardan biri de Ryff'ın (1989a) Psikolojik İyi Oluş Kuramıdır. Bu araştırmanın odağını oluşturan Ryff'ın (1989b) psikolojik iyi oluş kuramının temelinde Aristoteles'in eudaimonia kavramının yer aldığı görülmektedir. Ryff ve Singer (2008) önceki araştırmacıların Aristoteles'in eudaimonia kavramını yetersiz bir şekilde "mutluluk" olarak çevirdiklerini, eudaimonia'nın mutluluktan daha öte insanoğlunun ulaşabileceği iyinin en üst noktası olduğunu belirtmektedir. Ryff'a (1989a) göre psikolojik olarak iyi olmak için psikopatolojik bir rahatsızlığın olmaması yeterli değildir. Psikolojik olarak iyi olmak için psikopatolojik rahatsızlığın bulunmamasından fazlası gerekmektedir. Ryff'ın (1995) kuramında bireyin

mükemmele ulaşmak için potansiyelinin farkına vararak bu potansiyelini en üst düzeyde işlevsel hale getirmesi vurgulanmaktadır. Bireyde depresyon, stres, kaygı ya da benzer psikolojik rahatsızlıkların bulunmayışı, bireyin psikolojik olarak sağlıklı olduğu anlamına gelmemektedir. Bir diğer deyişle bireyin psikolojik olarak sağlıklı olması için psikolojik rahatsızlık yoksunluğundan daha fazlası gerekmektedir. Daha önce de belirtildiği gibi Myers ve Diener'in (1997) 1967 ile 1994 yılları arasında psikoloji alanında yapılan araştırmaları ele aldıkları araştırmalarında psikolojinin olumsuz yönünü ele alan araştırmaların sayısının olumlu yönünü ele alan araştırmaların sayısından oldukça fazla olduğunu belirtmektedirler.

Ryff'a (1989b) göre psikolojinin olumlu işlevselliğine yönelik yapılan araştırmalar psikolojik rahatsızlık üzerine yapılan araştırmaların gerisinde kalmıştır. Bu konuya dikkat çeken diğer bir kuramcı olan Maslow bu konu ile ilgili olarak, "Freud bize insanın karanlık yarısını tanıttı, bize düşen ise sağlıklı yarısını anlamaktır" demiştir (Akt; Tütüncü, 2012). Ryff'a (1995) göre bireyin psikolojik olarak bir rahatsızlığının bulunmaması ya da psikolojik sorunu olan bir bireyin kendini mutlu hissettiğini söylemesi, bireyin psikolojik sağlığının iyi olduğunu söylemek için yeterli değildir. Örneğin herhangi bir psikolojik rahatsızlığı olmayan bir birey kendini psikolojik olarak iyi hissetmediğini söyleyebilir ya da psikotik bir birey psikopatolojik bir rahatsızlığının olmasına rağmen mutlu olduğunu ifade edebilir.

Psikolojik iyi oluş ile ilgili yapılan birçok araştırmada (Campbell, Cumming ve Hughes, 2006; Gordon, Juang ve Syed, 2007; Weiser, 2000) araştırmacıların depresyon, aksiyete, stres vb. gibi olumsuz psikolojik özelliklerle ilgili kavramları araştırmalarının odağına aldıkları görülmektedir. Bu araştırmalara göre, depresyon, anksiyete, stres vb. gibi ölçütlerden düşük puan alan bireyler psikolojik açıdan sağlıklı bireyler olarak değerlendirilmektedir. Fakat bu noktada göz ardı edilen bir durum vardır ki o da, bireyin iyi oluşu için psikolojik bir rahatsızlığın yokluğu yeterli değildir. Jahoda'ya (1958) göre ruhsal rahatsızlığın yokluğu ruhsal sağlığın tanımı için yeterli değildir. Jahoda olumlu ruhsal sağlık için altı ölçüt belirlemiştir. Bu altı ölçüt, olumlu kişisel tutum, kendini gerçekleştirme, kişilik oluşturma, özerklik, gerçeklik algısı ve çevresel hakimiyetten oluşmaktadır. Bu altı ölçütten her birinin insan doğasına ilişkin olumlu göstergeleridir (Ryff, 1989c).

Bradburn'un psikolojik iyi oluşu kavramının yapısını inceleyen ilk kuramcılardan olduğu söylenebilir. Bradburn'a (1969) göre psikolojik iyi oluş iki boyutlu bir yapıdan oluşmaktadır. Bu boyutlar olumlu duygulanım ve olumsuz duygulanımdır. Bradburn'un iyi oluş modeline göre bireyin olumlu duygulanımı olumsuz duygulanımından fazla ise o birey psikolojik olarak iyi bir durumdadır. Bireyin olumlu duygulanımı ne kadar yüksek ve olumsuz duygulanımı ne kadar düşük olursa bireyin psikolojik iyi oluş düzeyi o derece artmaktadır.

Ryff 'a (1989a) göre Bradburn'un psikolojik iyi oluş kavramına yönelik çalışması psikolojik iyi oluş alanına bir yenilik getirmekle birlikte psikolojik iyi oluş kavramını açıklamada yeterli değildir. Psikolojik iyi oluşu açıklamada duygular ele alınırken biliş göz ardı edilmemelidir (Ryff 1989a; Akın, 2009). Başka bir deyişle psikolojik iyi oluş kavramını açıklamada duygularla birlikte biliş de önemlidir. Örneğin psikotik bir birey mutlu olduğunu ifade edebilir fakat psikotik bireyin mutlu olması, psikolojik olarak sağlıklı olduğu anlamına gelmemektedir. Ayrıca, psikolojik bir rahatsızlığı olmamakla birlikte psikolojik olarak kendini iyi hissetmeyen bireylerde bulunmaktadır. Psikolojik iyi oluş olumlu duygulanım, olumsuz duygulanım ve yaşam doyumunun bir birleşimi olmaktan çok yaşam tutumlarından oluşan çok boyutlu bir yapıdır (Ryff, 1989c). Bu nedenle Ryff'a (1989a) göre psikolojik olarak sağlıklı olmak için öznel iyi oluş tek başına yeterli değildir.

Ryff psikolojik iyi oluş kavramına yönelik araştırmalarına 1980'li yıllarda başlamıştır ve günümüzde hala devam etmektedir. Ryff ve Keyes'e (1995) göre yirmi yıldan daha uzun süredir psikolojik iyi oluş kavramına yönelik yapılan çalışmalar iki temel yaklaşım üzerinden yönlendirilmektedir. Bunlardan ilki Bradburn'un (1969) "olumlu duygulanımın olumsuz duygulanımdan fazla oluşu bireyin psikolojik olarak iyi olduğu anlamına gelir" yaklaşımıdır. İkincisi ise "yaşam doyumu"nun iyi oluşun anahtar kavramı olduğunu ileri süren yaklaşımıdır (Neugarten, Havighurst ve Tobin, 1961; Diener, 1984; Diener, Lucas ve Oishi, 2002). Ryff (1989a, s.719) psikolojik iyi oluşu açıklamaya çalışan önceki araştırmaları incelediğinde "Psikolojik olarak iyi olmak ne demektir?" sorusunu cevaplamada önceki araştırmaların yetersiz kaldığını belirtmektedir. Ryff'a (1989b) göre iyi oluşun temelinde bulunan etmenler mevcut psikolojik iyi oluş açıklamalarından daha karmaşık bir yapıya sahiptir.

Ryff (1989b) önceki teorisyenlerin psikolojik iyi oluş kavramını ve bileşenlerini tanımlamaya yönelik yapılan araştırmalarını incelediğinde, mevcut araştırmaların bazı yönlerden yetersiz olduğunu belirtmektedir. Bu yetersizlikler, önceki yaklaşımların oldukça yüzeysel olmaları, yeterli kuramsal temellerinin bulunmaması, geliştirilen ölçeklerin direk psikolojik iyi oluş ölçmek için geliştirilmekten ziyade örneğin yaşam doyumu gibi daha farklı kavramlar için geliştirildikleri, psikolojik iyi olma için öne sürülen ölçütlerin birbirleriyle çelişmeleri ve araştırmada kullanılan ölçeklerin geçerlik ve güvenilir düzeylerinin düşük olmalarıdır.

Ryff (1989a) psikolojik iyi oluş kavramının mevcut literatürünü incelediğinde kavramın sağlam bir kuramsal temelden yoksun olduğunu belirterek psikolojik iyi oluş kavramını daha geniş kapsamda ele almak ve kavramı netleştirmek için psikolojinin olumlu işlevselliğine yönelik çalışmaları sentezleyerek psikolojik iyi oluş kavramını sağlam bir temele oturtmayı planlamıştır. Buna göre olumlu psikolojik işlevselliğe yönelik araştırmalar yapan kuramcıları inceleyen Ryff (1989a), yeni bir Psikolojik İyi Oluş Modeli geliştirmeyi amaçlamış ve modeline kuramsal bir çerçeve oluşturmak için insan doğasının olumlu yönünü ele alan araştırmacıların kavramlarını incelemiştir. Bunlardan bazıları Maslow'un (1968) kendini gerçekleştirme (self-actualization), Rogers'ın (1961) tam işlevsel birey (fully functioning person), Jung'un (1933) bireyselleşme (formulation of individuation), Allport'un (1961) olgunlaşma (maturity), Erikson'un (1968) psikososyal gelişim (psychosocial stages), Buhler'in (1935) temel yaşam eğilimleri (basic life tendencies), Neugarten'in (1973) kişiliğin yönetici süreçleri (descriptions of personality) ve Jahoda'nın (1958) ruhsal sağlık (positive criteria of mental health) gibi teorilerdir (akt. Ryff, 1989a). Bu teorilerin olumlu psikolojik işlevselliğin birbirine benzer ya da birbirleriyle ilişkili yönlerine değindikleri söylenebilir. Örneğin Rogers'ın *kendini gerçekleştirme* teorisindeki özerklik kavramına benzer açıklamalar Jung'un *bireyselleşme* teorisindeki özerklik kavramında da bulunmaktadır. Ryff'a (1989a) göre bu teoriler sağlam bir kuramsal temelden yoksun olsalar da bu teoriler yeniden sentezlenerek sağlam bir psikolojik iyi oluş modeli oluşturulabilir.

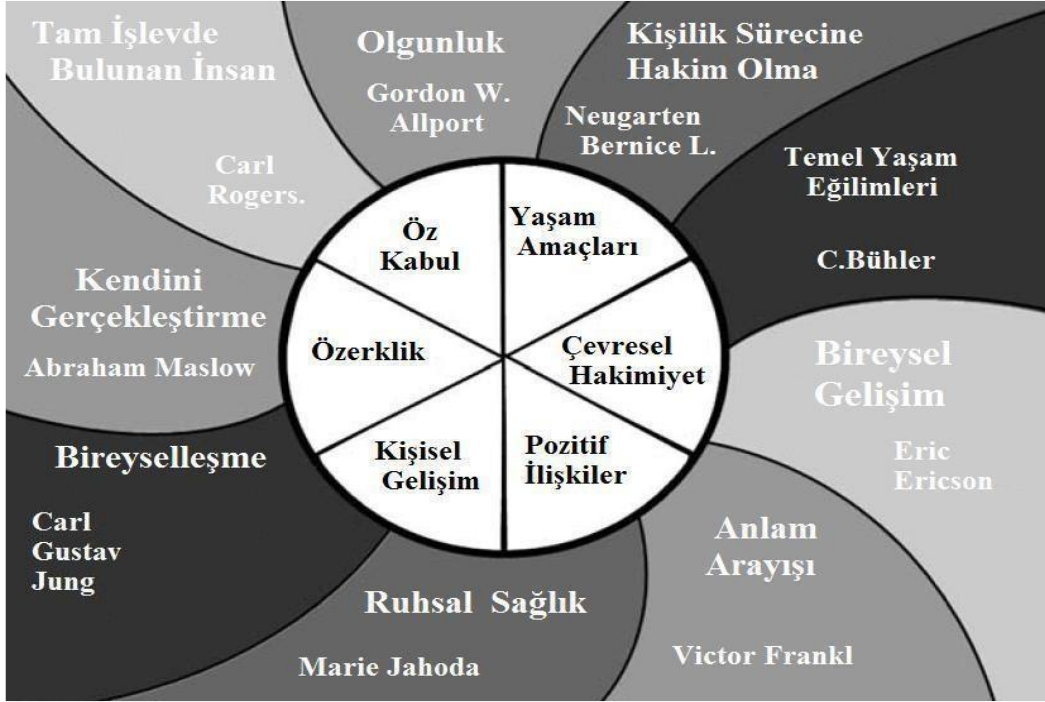
Ryff (1989b) psikolojik iyi oluşun tek bir yapıdan oluşmaktan çok, farklı boyutlardan oluşan bir yapıya sahip olduğunu öne sürmektedir. Bu noktadan hareketle

insan doğasının olumlu yönüne ilişkin kavramların başlıca ortak noktalarını sentezleyen Ryff (1989a) altı boyuttan oluşan bir Psikolojik İyi Oluş Modeli geliştirmiştir. Bu boyutlar; özerklik, çevresel hakimiyet, bireysel gelişim, diğerleriyle olumlu ilişkiler, yaşam amaçları ve öz-kabulden oluşmaktadır. Keyes, Shmotkin ve Ryff'a (2002) göre bu boyutlardan her biri bireylerin karşılaşılabilecekleri farklı zorluklarla ilgilidir. Örneğin bireyin güvenilir ve samimi ilişkiler kurması (diğerleriyle olumlu ilişkiler), yeteneklerinin, potansiyelinin ve yapabileceklerinin farkında olması (kişisel gelişim), olumlu ve olumsuz yönlerini olduğu gibi kabul etmesi (öz-kabul) ve yaşamının bir amacının olması (yaşam amaçları) gibi. Ayrıca bu model bireyin kendine dair düşüncelerini keşfetmesini, kendini değerlendirirken ölçüt olarak kendi standartlarını ele almasını ve belirlediği amaçlara ulaşmak için çaba sarf etmesini içermektedir (Akın, 2009).

Ryff'ın Psikolojik İyi Oluş Modelini önceki iyi oluş araştırmalarından ayıran en temel özelliğın modelin insan doğasının olumlu yönüne ilişkin kavramların sentezlenmesi ile oluşturularak sağlam bir kuramsal temelinin olduğu söylenebilir. Bu tezin anahtar kavramlarından biri olan psikolojik iyi oluş bu tezde Ryff'ın kavramsallaştırması temel alınarak incelenmiştir. Bu çerçevede Ryff'ın Psikolojik İyi Oluş Modelini daha ayrıntılı şekilde ele almanın uygun olacağı söylenebilir.

1.1.3 Ryff'ın Altı Boyutlu Psikolojik İyi Oluş Modeli

Ryff'ın (1989a) geliştirdiği Psikolojik İyi Oluş Modeli altı boyuttan oluşmaktadır. Bu boyutlar; özerklik, çevresel hakimiyet, bireysel gelişim, diğerleriyle olumlu ilişkiler, yaşam amaçları ve öz-kabuldür. Bu başlık altında bu boyutlar açıklanacaktır. Ryff ve Singer (2008), olumlu psikolojik işlevselliği ele alan kuramcıları temele alarak oluşturdukları altı boyutlu Psikolojik İyi Oluş Modelini ve modelin kuramsal çerçevesini Şekil 1'deki gibi görselleştirmektedirler.



Şekil 1. Ryff'in 6 Boyutlu Psikolojik İyi Oluş Modeli ve Modelin Kuramsal Çerçevesi (Ryff ve Singer, 2008 s.20).

Ryff ve Singer (2008), Psikolojik İyi Oluş Modelinin her bir alt boyutunda Psikolojik İyi Oluş Kuramının ortaya çıkmasına kaynaklık eden kavramlardan yararlandığını belirtmektedir. Örneğin Rogers'ın *tam işlevsel birey* kavramı sadece tek bir psikolojik iyi oluş boyutunun oluşumuna kaynaklık etmemekte, her bir psikolojik iyi oluş boyutunun oluşumuna katkı getirmektedir. Aşağıda Psikolojik İyi Oluş Modelinin boyutları detaylı bir şekilde incelenmeye çalışılmıştır.

Özerklik. Ryff'in psikolojik iyi oluşun boyutlarından biri olan özerkliğin kuramsal temelinde Rogers'ın *tam işlevsel birey*, Jung'un *bireyselleşme*, Neugarten'in *kişiliğin yönetici süreçleri*, Jahoda'nın *ruhsal sağlık* teorileri bulunmaktadır. Psikolojinin olumlu işlevselliğini araştıran birçok teorisyenin geliştirdikleri modellerde özerkliğin önemine değinilmektedir. Örneğin Rogers'ın *tam işlevsel birey* kavramında bireyin içsel denetim odağına sahip olmasından bahsedilmektedir. Jung'un *bireyselleşme* kavramında bireyin toplumsal baskı ve yönlendirmelerden kurtuldukça daha da bireyselleşebileceğinden bahsedilmektedir. Jahoda'ya göre *özerklik* ruhsal olarak sağlıklı olmanın altı ölçütten biridir. Bu bakımdan özerklik

özgür iradeyi, bağımsızlığı ve davranışların altında içsel kaynakların bulunmasını içermektedir (Ryff, 1989b).

Özerklik düzeyi yüksek olan bireyler kendi davranışlarını düzenleme, bağımlı olmadan yaşayabilme, kimsenin düşüncesini almaksızın kendi kararlarını alabilme, onay alma ihtiyacı hissetmeme, sosyal yapının dayattığı geleneklere uygun düşünme ve davranma zorunluluğunu hissetmeme becerilerine sahiptirler. Çünkü özerk bireyler içsel kontrol odağına sahip bireylerdir (Akın, 2009). Özerklik düzeyi düşük olan bireyler ise kendi başlarına karar olmada zorlanırlar ve karar alırken diğerlerinin görüşlerini alma ihtiyacı hissederler. Diğer bireylerin kendilerine ilişkin düşüncelerine ve değerlendirmelerine önem verirler. Ayrıca özerklik düzeyi düşük bireyler toplumsal baskılara ya da gelenek-göreneklere uyum gösterirler (Ryff ve Essex, 1991). Bununla birlikte Ryff (1995), özerkliğin batı merkezli kültürün bir özelliği olduğunu ve kolektif kültürlerde bireylerin özerkliğinin düşük olmasının toplumsal bir yapı olduğunu, bireylerin özerklik düzeylerinin düşük olmalarıyla birlikte psikolojik iyi oluş düzeylerinin yüksek olabileceğini belirtmektedir. Christopher da (1999) bu bağlamda uyumluluğun dünyanın pek çok yerinde psikolojik bir zayıflık olarak görülmediğini, bunun Amerikan kültüründe bir zayıflık olarak görüldüğünü belirtmektedir. Diğer bir deyişle özerkliğin ne anlama geldiği kültürden kültüre farklılıklar göstermektedir.

Çevresel Hakimiyet. Ryff'ın (1989a) psikolojik iyi oluşun boyutlarından biri olan çevresel hakimiyetin kuramsal temelinde, Jahoda'nın ruhsal sağlık kuramınının altı ölçütten biri olan *çevresel hakimiyet*, Allport'un *olgunluk*, yaşam boyu gelişim kuramcılarında Neugarten'in *kişilik sürecine hakim olma* kavramları bulunmaktadır. Neugarten'e göre orta yaş düzeyine ulaşmış sağlıklı bir birey çevresinde gelişen olaylara hakim, kontrol edebilen ve gerektiğinde çevresini manipüle edebilen bireydir. Benzer şekilde Allport'a göre olgun bir birey çevresindeki olaylara müdahil olan bir bireydir. Jahoda'ya göre ise sağlıklı bir bireyde bulunması gereken özelliklerden biri de çevresinde gelişen olaylardan fırsatlar çıkarabilmek, çevresini istekleri doğrultusunda şekillendirebilmek ya da istekleri doğrultusunda yeni bir çevre oluşturmaktır. Ryff ve Keyes'e (1995, s.720) göre çevresel hakimiyet, "bireyin ruhsal durumuna uygun bir çevre oluşturma ya da seçme yeteneğidir". Çevresel hakimiyeti yüksek olan bireyler, çevrelerini kendi ihtiyaçlarına göre oluşturabilen ya da seçebilen,

çevresini yönetebilen, çevresindeki olanakların farkında olan ve bu çevresel olanaklardan faydalanabilen bireylerdir. Çevresel hakimiyeti düşük olan bireyler ise çevresini yönetme kontrolünün bulunmadığını düşünen, kendisinde çevresel olaylara müdahale gücü hissetmeyen, günlük işlerini yönetmede güçlük çeken ve çevresel fırsatların farkına varamayan bireylerden oluşmaktadır (Ryff ve Keyes, 1995).

Bireysel Gelişim. Bireysel gelişim kavramı, olumlu psikolojik işlevselliği araştıran birçok araştırmacı tarafından araştırılan bir kavram olagelmıştır. Örneğin Maslow'un *kendini gerçekleştiren birey* kavramında, Jahoda'nın *pozitif ruhsal sağlık* kavramında, Rogers'ın *tam işlevsel birey* kavramında ve yaşam boyu gelişim kuramlarında bireysel gelişim kavramı irdelenmektedir. Yaşam boyu gelişim kuramlarında bireyin sürekli olarak bir gelişim içinde olduğuna ve bu gelişim sayesinde bireyin yaşamının farklı aşamalarında oluşacak farklı sorunların üstesinden gelebileceğini belirtmektedirler (Ryff ve Singer, 2008). Maslow'a göre ihtiyaçlar hiyerarşisinin tepesinde bulunan kendini gerçekleştirebilen bireylerin en temel özelliklerinden biri bireyin kişisel gelişime açık oluşudur. Rogers'a göre de tam işlevsel olan bir birey potansiyelinin farkına varan, yeni deneyimlere açık olan, sürekli bir gelişim ve ilerleme içerisinde olan ve karşılaştığı problemlerin çözümü için arayış içinde olan bir bireydir. Bütün bu bireysel gelişim açıklamalarını inceleyen Ryff (1989c) bireysel gelişimin psikolojik iyi oluşun kaçınılmaz bir boyutu olduğu belirtmektedir. Ryff ve Keyes'e (1995, s.720) göre "bireysel gelişimin temelinde, bireyin kendisini ve potansiyelini gerçekleştirme ihtiyacı bulunmaktadır". Bu bağlamda Ryff ve Singer (2008) bireysel gelişim boyutunu Aristoteles'in eudaimonia kavramına en yakın olumlu psikolojik işlevsellik kavramı olarak görmektedir.

Ryff ve Essex'e (1991) göre bireyin olumlu psikolojik işlevsellik açısından en üst seviyede olabilmesi için bireyin gelişim ile ilgili potansiyelini tanımaya devam etmesi gerekmektedir. Bireysel gelişim düzeyi yüksek olan bireyler gelişimlerini sürdürmek için yeni deneyimlere açık ve isteklidirler. Ayrıca zaman içerisinde kendilerinde gelişme olduklarını ve potansiyellerini kullandıklarını hissederler (Akın, 2009). Bununla birlikte bireysel gelişim düzeyi yüksek olan bireyler kendileri ve potansiyelleri hakkında farkındalık sahibidirler ve potansiyellerini geliştirmek için zaman ve çaba harcarlar. Bireysel gelişim düzeyi düşük olan bireyler ise durgunluk

hissine sahiptirler ve kendilerini geliştirebileceklerini düşünmezler. Zaman içinde gelişme ve ilerleme duygusundan yoksundurlar ve yeni deneyimlere ilişkin heyecan duymamaktadırlar (Ryff ve Singer, 2008).

Diğerleriyle Olumlu İlişkiler. Olumlu psikolojik işlevselliğe yönelik araştırmalarda bulunan birçok araştırmada diğer bireylerle kurulan samimi, sıcak ve güvenilir ilişkilerin önemi üzerinde durulmaktadır. Örneğin Maslow'a göre kendini gerçekleştirmiş olan bireyler güçlü empati yeteneğine sahiptirler, insanlığa yönelik güçlü bir sevgi beslemektedirler ve güçlü arkadaşlık ilişkileri vardır. Allport'a göre olgun bir insan diğer insanlarla samimi ilişkiler kurabilmelidir. Jahoda'ya göre ruhsal açıdan sağlıklı bir birey diğer bireylerle olumlu ilişkiler kurabilen ve insanoğluna yönelik sevgi besleyen bir bireydir. Benzer şekilde yaşam boyu gelişim kuramlarında da diğer bireylerle olumlu ilişkiler kurabilme bir gelişim basamağı olarak görülmektedir. Örneğin Erikson'un gelişim kuramında bireyin gelişim süreci içinde aşması gereken evrelerden biri yakınlığa karşı-yalıtılmışlıktır. Bu evre bireyin diğer bireylerle sıcak, samimi ve güvenilir ilişkiler kurup kuramaması ile ilgilidir (Can, 2002). Olumlu psikolojik işlevselliğe işaret eden bu ve benzeri kavramları inceleyen Ryff, diğerleriyle olumlu ilişkiler kurmayı psikolojik iyi oluşun önemli bir boyut olarak belirtmektedir.

Ryff (1989b) diğerleriyle olumlu ilişkiler kurmayı “diğerleriyle açık, samimi ve güvenilir ilişkiler kurma, empati yapabilme ve sevgi duygusu” olarak tanımlamaktadır. Diğerleriyle olumlu ilişkiler kurma düzeyi yüksek olan bireyler; insanlara güvenen, ilişkilerinden doyum sağlayan, diğerler bireylerin mutluluğunu isteyen, empati kurabilen, kendine ve diğerlerine saygı duyan, diğerlerinin yanında kendini rahat hissedene, ilişkilerinde etkileyici ve ilgili olan ve ilişkilerin bir denge üzerine kurulduğunu, ilişkinin tek bir tarafın yararına olmadığını bilen bireylerdir. Bununla birlikte diğerleriyle olumlu ilişkiler kurma düzeyi düşük bireyler; diğer bireylerle zor ilişki kuran, insanlara zor ısınan, uzak ve mesafeli davranan, ilişkilerini sürdürmede zorlanan, kendini açmaktan çekinen, içine kapanık olan, az sayıda arkadaş sahibi olan, ilişkilerinde yaşadığı bir problemden dolayı ilişkilerini aniden kesebilen, ilişki kurmaya ilgisiz olan, kendini izole eden ve ilişki kurmak isteyen diğerlerini de engelleyen bireylerdir.

Yaşam Amaçları. Yaşam amaçları boyutunun bireyin yaşamının anlam ve amacını keşfetmesiyle ilgili bir kavram olduğu söylenebilir. Yaşam boyu gelişim kuramları incelendiğinde yaşamın farklı evrelerinde bireylerin farklı yaşam amaçları olduğunu belirtildiği görülmektedir. Ryff ve Essex'e (1991) göre Allport'un *olgunluk* kavramı yaşamın amacı ve yaşamın yönü üzerinde durmaktadır. Frankl'ın *anlam arayışı* kavramı da yaşamda bir anlam arayışı olduğuna değinmektedir. Jahoda bireyin yaşamda bir amaca sahip olmasını ruhsal sağlık açısından önemli bir ölçüt olarak görmektedir. Ryff'a (1989a) göre yaşamın bir amacı, bir gayesi ve bir yönü olduğunu düşünen olumlu psikolojik yapıya sahip bireyler yaşamlarının anlam dolu olduğunu hissetmektedirler. Bireyin iyi oluşunda yaşamın bir amacının olması psikolojik iyi oluşun önemli bir boyutunu oluşturmaktadır (Ryff, 1989c). Bireyin amacına ulaşmak için eylemde bulunması bireye yaşamın bir anlamı olduğu hissini yaşatmaktadır.

Ryff ve Singer'e (2008) göre yaşam amaçları düzeyi yüksek olan bireyler bir yaşam amacına sahiptirler ve yaşamlarını bu amaca göre yönlendirmektedirler, yaşadıkları anın ve geçmiş yaşantıların bir anlamı ve bir amacı olduğunu düşünürler. Ayrıca yaşam amaçlarına kaynaklık eden inanç ve değerlerini sahiplenir ve bu inançlarını korumaya çalışmaktadırlar. Öte yandan yaşam amaçları düzeyi düşük olan bireylerin yaşamında anlam eksikliği bulunmaktadır. Bu bireyler yaşadıkları anın ve geçmişin bir anlamı ve amacı olmadığını düşünürler, kendileri için yaşamında bir yön tayin etmekte zorlanırlar. Ayrıca yaşamda bir amacı olmayan bireylerin yaşamlarını anlamlı kılabacak bir hedefi olmadığı için kendileri için yaşamın boş olduğunu düşünme ihtimalleri bulunmaktadır (Akın, 2009).

Öz-kabul. Ryff (1989c) olumlu psikolojik işlevselliğin merkezinde öz-kabul kavramının olduğunu belirtmektedir. Öz-kabul, en genel anlamda bireyin kendine karşı olumlu bir tutum içinde olmasını ifade etmektedir. Öz-kabul, Rogers, Allport, Erikson, Jahoda, Jung ve Maslow gibi birçok kuramcı tarafından iyi olmanın önemli bir koşulu olarak nitelenmiştir. Erikson'a göre öz-kabul bireyin sadece içinde bulunduğu duruma ilişkin bir kabulü içermez, bununla birlikte geçmiş yaşantısı ve şu anki yaşantısına dair kabulünü içerir. Jahoda'ya göre ise bireyin ruhsal açıdan sağlıklı

olmasının ilk ölçütü öz-kabul, öz-saygı ve öz-güven'dir (Hamurcu, 2011). Ayrıca Jung'un *bireyselleşme* kuramında bireyin olumlu yönleriyle birlikte, olumsuz ya da karanlık yönlerini de kabul etmesinden bahsedilmektedir (Akın, 2009). Öz-kabul bireyin kendisine ve geçmiş yaşantısına ilişkin olumlu değerlendirmelerini ve kendinin farklı yönlerini tanımayı ve bu yönlerini kabul etmeyi içermektedir (Yeşiltepe, 2011). Ryff (1989b)'a göre bireyin yüksek öz-kabule sahip olması için farkındalığının yüksek olması gerekmektedir.

Öz-kabul düzeyi yüksek olan bireyler kendilerinin olumlu ve olumsuz, güçlü ve zayıf yönlerinin farkındadırlar ve bu yönlerini olumlu bir şekilde kabul ederler. Bununla birlikte bireyler geçmiş yaşantılarına dair olumlu duygular içindedir. Öz-kabul düzeyi düşük olan bireyler ise belli kişilik özelliklerinden rahatsızlık duyarlar, olduklarından daha farklı bir birey olmayı isterler, geçmişte yaşadıklarına dair kabul etmekte zorlandıkları deneyimleri vardır ve kendileriyle ilgili memnuniyetsizlik yaşamaktadırlar.

Özetle, Ryff'in Psikolojik İyi Oluş Modelinin temelinde klinik psikoloji, psikolojik sağlık ve yaşam boyu gelişim teorileri bulunmaktadır. Bu teorileri sentezleyen Ryff, teorilerin birleşim noktalarından hareketle psikolojik iyi oluş kavramını kapsamlı bir teorik temele dayandırarak psikolojik iyi oluş kavramının altı boyutlu bir yapıya sahip olduğunu belirtmektedir.

1.1.4 Psikolojik İyi Oluş ile İlgili Araştırmalar

Psikolojik iyi oluş ile cinsiyet arasındaki ilişkinin incelendiği araştırmalara bakıldığında psikolojik iyi oluşun cinsiyet değişkenine göre farklılaştığını gösteren bulgular olmakla birlikte (Cenkseven, 2004; Ryff, 1989a; 1995), farklılaşmadığını (Cooper, Okamura ve McNeil, 1995; Ryff, Magee, Kling ve Wing, 1999; Tuzgöl-Dost, 2004) gösteren bulgulara da rastlanmaktadır. Ayrıca psikolojik iyi oluşun cinsiyet değişkenine göre farklılaştığını gösteren bulgularda genellikle erkekler lehine anlamlı fark yansıtan araştırmalar (Haring ve diğerleri, 1984; İlhan, 2005; Kelley ve Stack, 2000) olmakla birlikte, az da olsa kızlar lehine anlamlı fark bulunan araştırmalarda (Dilmaç ve Bozgeyikli, 2009; Lee, Seccombe ve Shehan, 1991) vardır. Bu bağlamda psikolojik iyi oluşun cinsiyet değişkenine göre değerlendirildiği araştırma bulgularında bir tutarlılıktan söz edilememektedir.

Literatürde üniversite öğrencilerinin psikolojik iyi oluşlarını öğrenim gördükleri alan açısından inceleyen az sayıda araştırmaya rastlanmıştır. Bu araştırmalara bakıldığında psikolojik iyi oluşun öğrenim görülen alana göre farklılaştığını (Durak, 1997; Gündoğdu ve Yavuzer, 2012; Tuzgöl-Dost, 2004) gösteren bulguların yanı sıra, farklılaşmadığını (Yavuz-Güler ve İşmen-Gazioğlu, 2008) da yansıtan bulguların olduğu dikkat çekmektedir. Bununla birlikte üniversite öğrencilerinin genel uyumları ile fakülte değişkeni arasında bir farkın bulunmadığını gösteren bir araştırma da (Tanyıldız-Alperden, 1993) bulunmaktadır.

Psikolojik iyi oluş ile yalnızlık arasında negatif yönde anlamlı derecede ilişki olduğu (Çeçen, 2007; Çeçen ve Cenkseven, 2007; Schumaker, Shea, Monfries ve Marnat, 1992; Wittenberg ve Reis, 1986) görülmektedir. Buna göre yalnız olan bireylerin psikolojik iyi oluş düzeylerinin yalnız olmayan bireylere göre daha düşük olduğu söylenebilir.

Psikolojik iyi oluş ile sosyal destek arasındaki ilişkileri inceleyen araştırmalara bakıldığında psikolojik iyi oluşla sosyal destek arasında pozitif yönde ilişki bulunduğu görülmektedir. Ayrıca verilen sosyal destek türünün sosyal desteğin kaynağına göre anlamsız olduğu (Winefeld ve diğerleri, 1992) belirtilmiştir. Psikolojik iyi oluşla sosyal destek arasında bir nedensellik olup olmadığına bakılan bir araştırmada (Turner, 1981) psikolojik iyi oluş ile sosyal destek arasında çift yönlü bir nedenselliğin olduğu gözlenmiştir. Diğer bir deyişle bireyin sosyal düzeyinin bireyin psikolojik iyi oluşunu etkilediği gibi, bireyin psikolojik iyi oluşu da bireyin sosyal desteğini etkilemektedir. Örneğin bireyin sosyal desteğinin artması bireyin psikolojik iyi oluşunun artmasını da sağlamaktadır. Mutluluk ile sosyal destek arasındaki ilişkinin incelendiği diğer bir araştırmada (Diener ve Seligman, 2002) mutlu olan insanların doyurucu sosyal ilişkilere sahip olduğu bulunmuştur.

Psikolojik iyi oluşla ilişkisi incelenen diğer bir değişken de serbest zaman değerlendirme aktiviteleridir. Serbest zaman değerlendirme aktiviteleri ile yaşam doyumu ve olumlu duygulanım arasında pozitif ilişkilerin bulunduğu (Lawton, 1994; Riddick ve Daniel, 1984) gözlemlenmiştir. Ayrıca serbest zaman değerlendirme aktivitelerine katılım ile psikolojik sağlık ve stresin azalması arasında pozitif ilişki olduğu (Ponde ve Santana, 2000) görülmektedir.

Psikolojik iyi oluşla arasında anlamı bir fark olup olmadığına bakılan diğer bir değişken uyku alışkanlıkları (Hamilton, Nelson, Stevens ve Kitzman, 2007) olmuştur. Psikolojik iyi oluş ile uyku alışkanlıklarının incelendiği bir araştırmada günde ortalama altı ile sekiz buçuk saat arasında uyuyanlar optimal (en uygun düzeyde) uyuyan bireyler, günde ortalama altı saatten az ve ya sekiz buçuk saat ya da daha fazla uyuyan bireyler ise suboptimal (idealden daha düşük ve ya yüksek) uyku alışkanlığına sahip bireyler olarak ayrılmaktadır. Araştırmanın sonuçlarına göre optimal düzeyde uyuyan bireyler suboptimal düzeyde uyuyan bireylere göre anlamlı derecede daha az anksiyete ve depresyon semptomları göstermektedirler. Ayrıca optimal düzeyde uyuyan bireylerin, psikolojik iyi oluşun çevresel hakimiyet, bireysel gelişim, diğerleriyle olumlu ilişkiler, yaşam amaçları ve öz-kabül boyutlarında suboptimal uyuma alışkanlığına sahip bireylere göre anlamlı derecede daha yüksek puanlar aldıkları bulunmuştur.

Psikolojik iyi oluş ile ilişkisi incelenen diğer bir değişken stres olmuştur. Üniversite öğrencilerinin stres düzeyleri ile ilgili yapılan bir araştırmada (Felstan ve Wilcow, 1992) stres düzeyi yüksek olan bireylerin stres düzeyi düşük olan bireylere göre anlamlı olarak yüksek düzeyde psikolojik semptomlar gösterdikleri belirtilmektedir. Bu bağlamda stres ile psikolojik iyi oluş arasında negatif bir ilişkinin bulunduğu söylenebilir.

Ayrıca yurt dışında yapılan araştırmalarda psikolojik iyi oluşun yaş (Diener ve Suh, 1998; Ryff, 1989a), kültür (Ryff, 1995), sosyo-ekonomik düzey (Ryff ve Singer, 2002), evlilik (Kessler ve Essex, 1982; Kim ve Mckenry, 2002), öz-saygı (Betton, 2001; Schimmack ve Diener, 2003), fiziksel sağlık (Chen, 2001; Lawton, 1994), depresyon (Headey, Kelly ve Wearing, 1993; Ryff ve Keyes, 1995), tinsellik (Diener ve diğerleri, 1999) ve kişilik (Schmutte ve Ryff, 1997) gibi değişkenlerle ilişkilerine bakılmıştır.

Ülkemizde yapılan psikolojik iyi oluş araştırmalarına bakıldığında psikolojik iyi oluş araştırmalarının son yıllarda yaygınlaşmaya başladığı görülmektedir. Bu bağlamda ülkemizde yapılan araştırmalarda, stres (Tütüncü, 2012), kişilik (Sarıcaoğlu, 2011), muhafazakârlık (İşgör, 2011), utangaçlık (Cirhinlioğlu, 2006), toplumsal cinsiyet rollerine ilişkin algı (Arıcı, 2011), sosyal problem çözme becerileri (Atik-Bilgenoğlu, 2009), evlilik (Yeşiltepe, 2011), yetkinlik inançları (Hamurcu, 2011), düşünme stilleri

(Gürel, 2009), akılcı-duygusal-davranışçı odaklı grupla psikolojik danışma (Akın, 2009) gibi değişkenlerle psikolojik iyi oluşun anlamlı derecede ilişkili olduğu görülmektedir.

1.2 İnternetin Dünya ve Türkiye’de Tarihsel Gelişimi

2000’li yılların en yaygın medya ve iletişim araçlarından biri olan internetin icadı Amerika Birleşik Devletleri (ABD) ile Sovyetler Birliği arasındaki soğuk savaş yıllarına dayanmaktadır (Canan, 2010). Sovyetler Birliği’nin 1957 yılında uzaya ilk uyduyu fırlatması üzerine ABD Savunma Bakanlığı olası bir saldırıda askeri birlikler arasında bilgi alışverişinin kopmaması ve bilgilerin saklanması için 1969 yılında ARPA (Advanced Research Projects Agency) adlı bir proje geliştirmiştir (Aydın, 2011). Bu proje ile olası bir nükleer saldırıda dahi çalışmaya devam edecek askeri bir bilgisayar ağı tasarlanmıştır (Alaçam, 2012).

İnternetin en ilkel hali olarak nitelenen ARPA projesinin başına geçen Lawrence G. Roberts ARPA projesini, internetin temeli olan ARPANET projesi olarak geliştirmiştir (Yıldız, 2010). Bu proje ile ARPA ağına katılan bilgisayarlardan ordu ve araştırma sitelerine ulaşım ve bilgi alışverişinin yapılması planlanmaktadır. ARPANET projesi ile ilk olarak Amerika’da bulunan dört bilgisayar arasında bir ağ kurulmuştur. ARPANET’in oluşturduğu Network Control Protocol (NCP) adlı bir protokol ile 1970 yılında Amerika’da bulunan üniversite ve şirketlere ait bilgisayarlar ARPANET ağına dahil olmaya başlamıştır. 1971 yılında Amerikan Havacılık ve Uzay Dairesi (NASA) gibi bir çok kuruluş bu ağa dahil olmuştur. 1976 yılında uydu bağlantıları ile Amerika kıtasındaki bilgisayarlar ARPA-NET ağ erişimine açılmıştır (Alaçam, 2012). 1983’te ARPANET için daha yeni olanaklar sağlayan Transmission Control Protocol/ Internet Protocol (TCP/IP) adında bütün dünya üzerinde kullanılacak bir ağ protokolü geliştirilmiştir. Bu protokol ile bütün dünyada internet olarak adlandırılan modern iletişim ağının temeli oluşturulmuştur (Rheingold, 1993). 1980’li yıllarda soğuk savaşın etkisinin azalmasıyla akademik ve ticari kuruluşlar internete ilgi göstermeye başlamaktadır (Arısoy, 2009).

1985’te bilginin daha kolay paylaşılması amacıyla ABD Ulusal Bilim Kuruluşu tarafından bir başka ağ olan NFSNET (National Science Foundation Network) kurulmuştur. 1991 yılında ise Minnesota Üniversitesi tarafından internet kaynaklarına

erişimde kolaylıklar sağlayan Gopher ağı oluşturulmuştur. Gopher ağının internette kolaylık sağlayan özelliği, ulaşılmak istenen bilgi için internet üzerinde arama yapmayı sağlayan bir programa sahip olmasıdır. Bu program ile birey ulaşmak istediği bilginin hangi internet sitesinde olduğunu bilmese de internette bilgiyi aratabilme özelliği ile aranılan kavrama ilişkin sitelere ulaşılabilir (Işık, 2007).

1991 yılında Tim Barnes Lee tarafından HTML (Hyper Text Markup Language) adında bir internet metin dili geliştirilmiştir. HTML ile web tarayıcıları ve sunucuları için ortak bir metin dili oluşturulabilmektedir. Lee daha sonra bu ortak metin dilinin kullanılabilirdiği www'yu (World Wide Web) icat etmiştir. Bu icat ile dünya üzerinde www ile başlayan bütün sitelerin ortak bir dil kullanmaları, internetin daha görsel hale getirilmesi ve bilginin paylaşımının kolaylaştırılması amaçlanmaktadır. www'nin icadı ile internet günümüzdeki halini almıştır (Üçkardeş, 2010).

Türkiye'de ilk internet bağlantısı ODTÜ (Orta Doğu Teknik Üniversitesi) - TÜBİTAK (Türkiye Bilimsel ve Teknolojik Araştırma Kurulu) işbirliği ile hazırlanan TR-NET adlı Devlet Planlama Teşkilatı projesi kapsamında 12 Nisan 1993'te ODTÜ'den gerçekleştirilmiştir (Bölükbaş, 2005). 1994 yılından itibaren başka üniversitelerde bu ağa katılım göstermişlerdir. Bu kapsamda Ege Üniversitesi 1994, Bilkent Üniversitesi 1995, Boğaziçi Üniversitesi ve İstanbul Teknik Üniversitesi 1996 yılında Ankara-Washington arasında kurulan TR-NET ağı ile internet erişimine sahip olmuşlardır (Alaçam, 2012). 1997 yılında TÜBİTAK tarafından Ulusal Akademik Ağ ve Bilgi Merkezi (ULAKBİM) kurulmuştur. Bu merkezin amacı en yeni teknolojileri kullanarak Türkiye çapında tüm eğitim ve araştırma kuruluşlarını birbirine bağlayacak bir ağ kurmak olmuştur. Bu amaçla ULAKBİM tarafından Ulusal Akademik Ağ (ULAKNET) adıyla yeni bir ağ geliştirilmiştir (Alaçam, 2012). ULAKNET ile Türkiye'deki tüm eğitim ve araştırma kuruluşları birbirine bağlanmış ve ülkemizde internetin omurgasını oluşturmuştur (Canan, 2010). Buna göre Türkiye'de internetin ilk olarak akademik amaçlarla kullanıldığını söylenebilir.

Dünyada internetin gelişimine paralel olarak ülkemizde de internete ilişkin birçok yenilik olmaktadır. İlk başlarda tüm dünyada olduğu gibi ülkemizde de bilgi transferi amacıyla kullanılan internet, bilgi aktarımının dışında ticaret, iletişim, haberleşme, reklam, habercilik gibi farklı amaçlarla kullanılmaya başlamıştır

(Yükselgün, 2008). 1996 yılında Türk Telekomünikasyon şirketi TURNET (Ulusal İnternet Altyapı Ağı) ile yeni bir internet alt yapı sistemi oluşturmuştur (Özçağlayan, 1998). 1999 yılında ticari internet ağ yapısında yeni gelişmeler olmuş ve TURNET'in yerini TTNET adı ile daha gelişmiş bir internet alt yapısı almıştır (Alaçam, 2012). 2000'li yılların başında akademik kuruluşlar internet erişimini ULAKNET alt yapısı ile sağlarken internetin ticari amaçlı kullanımı ise TTNET alt yapısı ile sağlanmaya başlamıştır (Arısoy, 2009).

1.2.1 Rakamlarla Dünya ve Türkiye'de İnternet Kullanımı

İnternetin bulunuşunun ardından en hızlı yayılan icatlardan biri olduğu göze çarpmaktadır (Nakilcioğlu, 2007). İnternetin tüm dünyada büyük bir ilgi ile karşılanmasının ve hızla yayılmasının nedenlerinden biri bireylerin internet ile en güncel bilgiye en hızlı ve ucuz şekilde ulaşabilme olanaklarının olmasıdır (Makas, 2008). Dünya, kıtalar ve ülkeler genelinde internet kullanan bireylerin araştırıldığı bir çalışmaya (Internet World Stats, 2012) göre dünyada interneti kullanan toplam birey sayısı 2000 yılında 360,985,492 kişi iken, 2012 yılında bu sayının 2,405,518,376 kişiye ulaştığı bulunmuştur. Araştırmanın sonuçlarına göre 2012 yılında dünyada internet kullanan bireylerin sayısı dünya nüfusunun %34,3'ünü oluşturmaktadır. Aynı araştırmaya göre Türkiye'de interneti kullanan toplam birey sayısı 2000 yılında 2,000,000 kişi iken, 2012 yılında Türkiye'de internet kullanan toplam birey sayısı ise 36,455,000 kişi olarak bulunmuştur. Araştırma sonuçlarına göre 2012 yılında Türkiye'de internet kullanan bireylerin sayısı Türkiye nüfusunun %45,7'lik kısmını oluşturmaktadır. Türkiye Avrupa'da interneti en çok kullanan ülkeler sıralamasında Rusya, Almanya, İngiltere ve Fransa'nın ardından beşinci sırada bulunmaktadır.

Türkiye İstatistik Kurumu (2012) tarafından yapılan hane halkı bilişim teknolojileri kullanım araştırmasına göre 2004 yılında Türkiye genelinde hanelerin %7'lik bir kısmı evden internet erişimine sahipken, 2012 yılında hanelerin %47,2'si evden internet erişimine sahiptir. Ayrıca katılımcıların %37.8'lik bir kısmı düzenli internet kullanıcıları olduklarını belirtmişlerdir. Bu araştırmanın bulgularına göre Türkiye'de hanelerde internet kullanımını sekiz yıllık bir süre içerisinde %40'lık bir artış

göstermektedir. Bu araştırmaların bulgularına göre dünya genelinde ve Türkiye’de internet kullanımının son yıllarda hızlı bir şekilde yaygınlaştığı söylenebilir.

1.2.2 İnternet Kullanımının Yaygınlaşma Nedenleri

İnternetin çok yönlü bir araç olması nedeniyle tek bir tanımlamasını yapmanın kolay olmadığı söylenebilir. Literatürde internetin birçok tanımının olduğu görölmektedir. İnternetin çeşitli tanımlamalarından çıkarılabilecek ortak noktaların (Akınoğlu, 2002; Kılıçbay ve Binark, 2005; Dede, 2004; Oral, 2005) internetin bütün dünyada kullanılan, insanların birbirleriyle iletişim kurmalarını sağlayan, ihtiyaçlara göre sürekli gelişen bir bilgi ve iletişim aracı olduğu söylenebilir.

Ülkemize 1990’lı yılların başında giren ve hızla yaygınlaşan bir teknoloji olan internet 2000’li yıllarda günlük yaşamın sıradan bir parçası haline gelmiştir (Odabaşı, Kabakçı ve Çoklar, 2007). Bireylerin internete ulaşılabilirlik imkanları ve internet kullanım alanları her gün daha da artmaktadır (Keser-Özcan, 2004). İnternetin ilk kullanılmaya başlandığı yıllarda genel olarak bilgi arama amaçlı kullanılırken ve sadece bilgisayar ile internete bağlanılabılırken, 2000’li yıllarda internet, gerçek dünyada var olan her şeyin bir kopyasının bulunduğu sanal bir dünya olmakta ve bu sanal dünyaya bireyler evlerindeki bilgisayarların dışında yanlarında taşıyabildikleri cep telefonu, akıllı telefon ve tablet bilgisayar gibi cihazlarla her an ulaşabilmektedirler (Aydın, 2011).

İnternet insan yaşamına o denli girmiştir ki artık insanlar kendileri için internetin vazgeçilemez ve internetsiz bir yaşamın düşünülemez olduğunu belirtmektedirler (Nakilcioğlu, 2007). Buna göre internet insanların günlük yaşamlarına ne gibi etkilerde bulunmaktadır ki insanlar kendileri için internetin vazgeçilemez olduğunu düşünmektedirler?

İnternetin yaygın bir biçimde kullanmasının temel nedeni olarak insan yaşamını kolaylaştırdığı söylenebilir. İnternet insan hayatına eğitim, iletişim, haberleşme, sağlık, ticaret, eğlence gibi birçok yönden kolaylıklar getirmektedir (Yıldız, 2010). İnternetin insan yaşamına sağladığı kolaylıklara örnek olarak, internet kütüphanelerinin oluşumu ile bilgiye daha hızlı ve zahmetsiz şekilde ulaşılabilmesi, uzaktaki bireylerle canlı

olarak yazılı ve görüntülü iletişim kurulabilmesi, bütün medya araçlarının takip edilebilmesi ve gelişmelerden anlık olarak haberdar olunabilmesi, gelişmelerin anlık olarak aktarılabilmesi ve internet bankacılığı ile bütün bankacılık işlemlerinin bireyin oturduğu yerden yapılabilmesi gibi bireyin günlük yaşamında ihtiyacı olan her şeyi internette bulabileceği gösterilebilir. Bireyin günlük hayatında ihtiyacı olan her şeye internet üzerinden bir çözüm bulabilmesi internetin son yıllarda kaydettiği gelişmelerle oldukça mümkün gözükmemektedir (Yalçın, 2003). Bireyler günlük hayatta gerçekleştirmeleri gereken faaliyetleri internet aracılığı ile gerçekleştirerek zaman, para ve enerjiden tasarruf sağlayabilmektedirler (Huang, 2004).

İnternetin yaygın bir biçimde kullanmasının bir başka nedeni olarak bireylerin internet ile güncel ve güncel olmayan bilgilere hızlı ve az maliyetlerle ulaşabilmesi gösterilebilir (Jonoschka, 2004). Ayrıca internetin gelişimi ile bireyler olaylara seyirci kalmaktan çıkıp olayın müdahili olabilmektedirler (Işık, 2007). Örneğin internet ağlarının son yıllarda güçlenmesi ve sosyal paylaşım sitelerinin artmasıyla birlikte bireyler internet aracılığı ile yayınlanan bir habere ilişkin anlık yorumlarda bulunabilmekte hatta cep telefonlarından çektikleri fotoğrafı ya da videoyu internette paylaşarak haber yapabilmektedirler. Diğer bir deyişle mesajların alınması ve gönderilmesinde bireysel kontrol ön plana çıkmakta ve bu şekilde gücün belli bir merkezde toplanması engellenmektedir (Gibson ve Ward, 2000).

McLuhan internetin dünyayı global bir köy haline getireceğini belirtmektedir (akt. Huang, 2004). Küreselleşme sürecinde internet dünyanın farklı bölgelerinden farklı demografik özelliklere sahip bireylerin yaşamlarını kolaylaştırabilecek bilgilere ulaşmalarını sağlamaktadır (Bila, 2001). Son yıllarda internet hem bireysel hem toplumsal açıdan bilgi ve iletişimin merkezi konumunu almıştır (Işık, 2007). Buna etki eden etmen olarak internetin çok yönlü bir medya aracı olması gösterilebilir. İnternet radyonun işitsel, televizyonun görsel, gazete ve dergilerin yazılı ve resimli medya araçlarının tümünü kendi bünyesinde barındırmaktadır (Çağır, 2010). Bir medya aracı olarak ele alındığında interneti diğer medya araçlarından ayıran bir takım özelliklerin olduğu görülmektedir. Bunlardan biri internetin etkileşimli bir yapıya sahip olmasıdır (Alankuş, 2003). Bu duruma örnek olarak haber sitelerinde verilen haberlere okuyucuların anında yazılı ve görsel olarak yorumda bulunabilmeleri ya da gelişen bir olaya karşı Facebook ve Twitter gibi sosyal paylaşım sitelerinde anlık görsel ve yazılı

paylaşımlarda bulunabilmeleri gösterilebilir. Yalçın (2003) internetin getirdiği teknolojik gelişmelerle iletişim anlayışında şimdilik ulaşılabilen son noktaya geldiğini belirtmektedir. İnternetin sosyal etkileşim kavramına yeni bir anlayış getirerek bir sosyal etkileşim çağı açtığı söylenebilir (Esen, 2009). İnternete “enformasyon devrimi” denilmesinde sosyal etkileşim alanına getirdiği bu yeni anlayış işaret edilmektedir (Güvenir, 2005).

Son yıllarda internet kullanımının yaygınlaşmasının bir diğer nedeni olarak da internete erişim olanaklarının artması (cep telefonu, akıllı telefon ve tablet bilgisayarlar) ve internet erişiminin eskiye göre nispeten daha az maliyetli olması gösterilebilir (Yıldız, 2010). Ayrıca kablosuz modemlerin yaygınlaşması ile bir kablo gerekmeksizin internete kütüphane, derslik, otobüs, restoran ve iş yerleri gibi kablosuz modemlerin bulunduğu her yerden ulaşılabilmektedir (Taşdelen, 2004).

İnternetin dünyada ve ülkemizde yaygınlaşmasının bir diğer nedeni olarak da internetin icat olunduğu andan itibaren yeni ihtiyaçlara göre kendini sürekli yenilemesi gösterilmektedir (Odabaşı, Kabakçı ve Çoklar, 2007). Bu çerçevede internetin insan yaşamında ortaya çıkan yeni ihtiyaçlara göre kendini geliştirdiği söylenebilir.

Bireyler internet sayesinde ihtiyaç duyduğu her bilgiye hızlıca ulaşabilmekte dünyada meydana gelen gelişmelerden anında haberdar olabilmekte, uzaktaki sevdikleri ya da görüşmesi gereken bireylerle bir araya gelmeksizin internet üzerinden görüşebilmekte, internet üzerinden film izleme, oyun oynama, sosyal paylaşımında bulunma ya da müzik dinleme gibi etkinliklerde bulunarak eğlenceli vakit geçirebilmekte, alışveriş ihtiyaçlarını internet üzerinden giderebilmekte, bankacılık işlemlerini yapabilmekte, internet üzerinden eğitim alabilmekte, kendine yeni arkadaşlar edinebilmekte, arkadaş toplulukları oluşturabilmekte, yakın çevresindeki bireylerin hayatlarında gerçekleşen önemli gelişmelerden haberdar olabilmekte ve hatta geçimini internet üzerinden sağlayabilmektedirler. Bu hali ile internet bireyin gündelik yaşamını saran ve gündelik yaşamın vazgeçilmezi olan bir olgu haline gelmeye başlamıştır (Çağır, 2010). Bu çerçevede internetin bireylerin gündelik yaşamlarını kolaylaştırıcı etkileri göz önüne alındığında bireyler için neden vazgeçilemez bir hal aldığı daha rahat görülebilmektedir.

1.2.3 İnternetin Kullanım Amaçları

İcadından sonraki ilk yıllarda bilgi arama amacıyla kullanılan internet 1990'lı yıllardan itibaren ticaret amacı ile de kullanılmaya başlamıştır. 2010'lu yıllara gelindiğinde ise internetin iletişimden eğlenceye, bilgilenmeden alışverişe, para kazanmaktan cinselliğe, yeni arkadaşlar edinmekten bankacılık işlemlerine kadar birçok farklı amaç için kullanıldığı söylenebilir.

İnternet bireylerin ihtiyaçlarına yönelik birçok içeriği bünyesinde barındırmaktadır (Huang, 2004). Bu çerçevede internetin birçok amaca ilişkin kullanım alanına sahip olduğu söylenebilir. Ayrıca teknolojik gelişmelerle birlikte internetin kullanım alanlarının da gün geçtikçe arttığı görülmektedir (Gündoğdu, 2006). Literatürde bireylerin interneti eğlence, bilgi edinme, statü kazanma, serbest zaman değerlendirme, sosyal etkileşim, sohbet, meslek arama, rahatlama, zaman geçirme, oyun oynama, sosyal kaçış, arkadaşlık, sosyal ilişki kurma, kolaylık, toplumsal gözetim, alışveriş, seyahat, cinsellik, araştırma yapma ve kişisel fayda sağlama amaçlarıyla kullandıkları belirtilmektedir (Ceyhan, 2011; Kaye, 1998; Korgaonkar ve Wolin, 1999; Orhan ve Akkoyunlu, 2004, Papacharissi ve Rubin, 2000; Park, 2004; Parker ve Plank, 2000).

Literatürde internet kullanım amaçlarının oldukça geniş bir yelpazede yer aldığı görülmektedir. İnternet kullanım amaçlarının çokluğu ve literatürde bilgi arama ve araştırma yapma gibi benzer internet kullanım amaçlarının oluşu araştırmacıları internet kullanım amaçlarını sınıflandırmaya yöneltmektedir (Işık, 2007). Örneğin internette oyun oynamak, film ve video izlemek amacıyla internet kullanımının *eğlence*, bilgi aramak ve araştırma yapma amacıyla internet kullanımının *bilgi edinme*, para kazanmak ve online bankacılık işlemleri yapmak amacıyla internet kullanımının *kişisel fayda* ve tanıdıklarla görüşmek ve yeni insanlarla tanışmak amacıyla internet kullanımının *iletişim* olarak sınıflandırıldığı söylenebilir. Papacharissi ve Rubin (2000) bireylerin interneti birçok amaçla kullandıklarını belirtmekte ve bu internet kullanım amaçlarını beş kategoriye ayırmaktadır. Bunlar;

- 1- Kişilerarası fayda: Yeni insanlarla tanışmak, tartışma gruplarına katılmak, sorulan sorulara cevap vermek ve diğer insanlara yardım etmek için interneti kullanma,

- 2- Zaman geçirme: Sıkıntıdan ve yapacak daha iyi bir işi olmadığından interneti kullanma,
- 3- Bilgi arama: Bilgiye ulaşma, araştırma yapma ve gelişmeleri takip etme amaçlı kullanma,
- 4- Elverişlilik/Rahatlık: Yapılması zaman alan fatura ödeme, mektup gönderme gibi işleri kolaylaştırma amaçlı kullanma,
- 5- Eğlence: Hoşça vakit geçirme ve eğlenme amaçlı kullanma.

İnternet kullanım amaçlarının bir diğer sınıflandırılmasında da (Abdulla, 2003) yine internet kullanım amaçları beş gruba ayrılmaktadır. Fakat bu sınıflandırmada farklı başlıkların oluşturulduğu görülmektedir. Bu başlıklar eğlence, kişisel fayda, sosyal etkileşim, toplumsal gözetim ve bilgilenme'dir.

Bireylerin internet kullanım amaçlarını tespit etmeye yönelik Türkiye'de yapılan bir sınıflandırma araştırmasında (Koçak ve Özcan, 2002) internetin bireyler tarafından dört faktörde kullanıldığı tespit edilmiştir. Bu faktörler bilgilenme, kaçış, sosyal etkileşim ve eğlencedir. Türkiye'de yapılan bir diğer örnekte (Şeker, 2005) ise bireyleri internet kullanmaya yönelten üç faktör olduğu tespit edilmiştir. Bu faktörler bilgi, chat/eğlence ve alışveriş/seyahat/internet teknolojisidir.

Bireylerin internet kullanım amaçlarını sınıflamaya yönelik araştırmalarda farklı kategorilerin olduğu görülmektedir. Bununla birlikte literatürde yer alan internet kullanım amaçlarını belirlemeye yönelik araştırmalarda (Abdulla, 2003; Balcı ve Ayhan, 2007; Park, 2004) eğlence, iletişim, kişisel fayda ve bilgilenme faktörlerinin farklı kategoriler olarak birçok araştırmada bulunduğu görülmektedir. Bu bağlamda bu araştırmada üniversite öğrencilerinin internet kullanım amaçları bilgi edinme, iletişim, eğlence ve kişisel fayda olmak üzere dört kategoride ele alınmıştır.

1.2.4 İnternetin İnsan Yaşamına Etkileri

Literatürde internetin insan yaşamına etkilerinin birçok araştırmacı tarafından incelendiği görülmektedir (Caplan, 2005). İnternetin insan hayatına ilişkin etkilerini inceleyen ilk araştırmacılar internetin insan yaşamına olumlu katkılarının olduğunu belirtmektedirler (Huang, 2004; Shaw ve Gant, 2002). Fakat son yıllarda bireylerin

interneti çok çeşitli amaçlar için kullanabilmeleri sonucunda internetin insan doğasına olası zararları üzerinde tartışmalar yaşanmaya başlanmıştır (Sakarya, 2010). Son yıllarda internet kullanımının hızla yaygınlaşmasının ve internet kullanım alanlarının her geçen gün artmasının insan yaşamına dair bazı olumsuz durumları da beraberinde getirdiği belirtilmektedirler (Ceyhan, Ceyhan ve Gürcan, 2007; Çağır, 2010; Keser-Özcan, 2004). Bununla birlikte internetin bireyin yaşamını hem olumlu hem de olumsuz yönde etkileyebileceğine, diğer bir deyişle internetin bireyin yaşamını olumlu ya da olumsuz nasıl etkileyeceğinin bireyin interneti nasıl kullandığı ile ilgili olduğuna da değinilmektedir (Huang, 2004; Kraut ve diğerleri, 1998; Kraut ve diğerleri, 2002). Ayrıca az da olsa bazı bireyler için internetin o derece vazgeçilmez bir hale geldiğine ki bireylerin internete bağımlı hale geldiklerinden de bahsedilmektedir (Goldberg 1996; Young 1996).

Keser-Özcan (2004) bazı bireylerin internet kullanımlarını gereksinim duydukları miktarda sınırlayabilirken, bazı bireylerin ise bu miktarı ayarlayamadığı ve internetin aşırı kullanımı nedeniyle gündelik yaşamlarında sosyal, ailevi, akademik ve mesleki sorunlar yaşadıklarını belirtmektedir. Bu çerçevede internetin insan yaşamını olumlu ya da olumsuz ne yönde etkileyeceğinin belirlenmesinde bireyin interneti nasıl kullandığının önemli bir yere sahip olduğu söylenebilir. Bu bağlamda internetin sağlıklı ve problemlili olarak iki tür kullanımının olduğu söylenebilir.

Davis (2001, s.193) internetin sağlıklı kullanımını “Düşünsel, davranışsal herhangi bir rahatsızlık duymaksızın bireyin interneti belirlediği bir zaman diliminde istedik amacına ulaşmak için kullanması, bireyin interneti kimliğinin bir parçası olarak görmesi yerine kendisine işlerinde yardımcı bir alet olarak görmesi ve bireyin internette kurulan iletişim ile gerçek hayatta kurulan iletişimin farklı olduğunu ayırt edebilmesi” olarak tanımlamaktadır. Bu tanıma göre bireyin interneti günlük yaşamındaki işlerini aksatacak ölçüde kullanması, interneti kimliğinin bir parçası olarak görmesi, zorunlu olan internet kullanım amaçlarının dışında interneti aşırı kullanması ve internetteki ilişkilerini gerçek yaşam ilişkilerinin yerine koyması ya da gerçek yaşam ilişkileriyle karıştırması interneti problemlili şekilde kullandığına işaret etmektedir.

Problemlili internet kullanımı genel olarak bireyin internet kullanımını kontrol edememe yetersizliğinden dolayı yaşadığı rahatsızlık ve fonksiyonel bozulmayı ifade etmektedir (Shapira ve diğerleri, 2003). Literatürde internet kullanımının insan doğasına

olumsuz etkilerini açıklayan internet bağımlılığı (internet addiction) (Goldberg, 1996; Young, 1996), patolojik internet kullanımı (pathological internet use) (Davis, 2001; Morahan-Martin ve Schumacher, 2000), aşırı internet kullanımı (excessive internet use) (Griffiths, 2000), internet davranış bağımlılığı (internet behavior dependence) (Hall ve Parsons, 2001) ve “problemlerli internet kullanımı” (problematic internet use) (Ceyhan, Ceyhan ve Gürcan, 2007; Shapira ve diğlerleri, 2003) gibi terimlerin bulunduğu görölmektedir. Bu terimlerin birbirlerinin yerine kullanılabilir terimler olduğunu belirten araştırmacılar (Weinstein ve Lejoyeux, 2010) olmakla birlikte, bu terimlerin farklı noktalara değindiklerini belirten araştırmacıların da (Alaçam, 2012; Griffiths, 1999; Tutgun, 2009) olduğu görölmektedir.

İnternetin sağlıksız kullanımına işaret eden tanımlamalar arasında çeşitli farklılıklar olmakla birlikte, bu tanımlamaların bir takım ortak noktalarının olduğu görölmektedir. İnternetin sağlıksız kullanımına işaret eden yukarıda adı geçen terimlerin ortak noktalarının şunlar olduğu söylenebilir: bireyin interneti gereğinden fazla kullanması, bu fazla internet kullanımından dolayı gündelik yaşamının olumsuz şekilde etkilenmesi ayrıca problemlerli internet kullanım davranışını azaltmak istemesi halinde bunu başaramaması.

Bu tezde internetin sağlıksız biçimde kullanımını belirten kavram olarak “problemlerli internet kullanımı” tercih edilmektedir. Problemlerli internet kullanımı kavramının tercih edilme nedeni ise “internet bağımlılığı”, “patolojik internet kullanımı” ve “kompulsif internet kullanımı” gibi kavramların çağrıştırdığı anlamların Rehberlik ve Psikolojik Danışma alanının dışında olması ve bu kavramların daha çok klinik araştırmalarda kullanılmakta olmasıdır (Alaçam, 2012; Ceyhan, 2011). Bununla birlikte problemlerli internet kullanımı kavramının ortaya çıkmasına öncülük eden internet bağımlılığı, aşırı internet kullanımı ve patolojik internet kullanımı gibi kavramlara problemlerli internet kullanımı kavramını açıklarken kısaca değinilmektedir.

1.3 Problemlerli İnternet Kullanımı

İnternetin insan yaşamına sağladığı kolaylık ve zenginliklerin yanında insan yaşamında bir takım olumsuzluklara da neden olduğu belirtilmektedir (Ceyhan, 2011). Özellikle son yıllarda yapılan birçok araştırmada aşırı internet kullanımının insan yaşamını

olumsuz yönde etkilediği vurgulanmaktadır (Ceyhan, Ceyhan ve Gürcan, 2007; Li ve Chung, 2006).

Problemlerli internet kullanımını kavramını genel olarak bireyin internet kullanımını kontrol edememe yetersizliğinden dolayı yaşadığı rahatsızlık ve fonksiyonel bozulmayı ifade etmektedir (Shapira ve diğerleri, 2003). İnterneti problemlerli kullanan bireylerin gündelik yaşamlarındaki işleri aksatabileceği, sosyal ve aile ilişkilerinde azalmalar meydana gelebileceği ve bireyin farkında olmasına rağmen internetin problemlerli kullanımına bir çözüm bulmakta zorluk çekebileceği söylenebilir. Caplan'a (2005) göre internetin problemlerli kullanımını sosyal ve mesleki açıdan olumsuz sonuçlara neden olan bilişsel ve davranışsal belirtilerden meydana gelen çok boyutlu bir sendromdur.

İnternetin problemlerli kullanımına ilişkin ilk araştırmaların Amerika ve Batı Avrupa ülkelerinde başladığı görülmektedir. İnternetin insan doğasına olumsuz etkilerini ilk araştıran araştırmacılardan biri olan Goldberg (1996) internetin problemlerli kullanımına işaret eden kavram olarak internet bağımlılığını tercih etmektedir. Goldberg meslektaşlarına şaka yapmak amacıyla DSM IV'te bulunan alkol bağımlılığı tanı ölçütlerini internet bağımlılığı tanı ölçütleri olarak düzenlemiş ve e-posta ile meslektaşlarına göndermiştir. E-postayı okuyan meslektaşlarının bir kısmı Goldberg'e kendilerinin internete bağımlı hale geldiklerini ve bu ölçütlerden bazılarının kendilerine uygun olduğunu belirtmişlerdir (Kirallo, 2005). Meslektaşlarından gelen "internet bağımlısıyım" mailleri üzerine Goldberg internetin insanlarda bağımlılık yapabileceği düşüncesini dile getirmiş ve "internet bağımlılığı" kavramını literatüre dahil etmiştir (Esen, 2010). Goldberg internet bağımlılığı terimini ilk kez kullandığında her ne kadar ciddi olmasa da, internetin insan doğasına olumsuz etkilerini araştıran birçok araştırmacı için bir ilham kaynağı olmaktadır (Turnalar-Kurtaran, 2008)

Goldberg (1996) DSM-IV'te bulunan alkol bağımlılığı tanı ölçütlerini baz alarak oluşturduğu internet bağımlılığı tanı ölçütlerinden üç ya da daha fazlasını son on iki aylık süreç içerisinde yaşayan bireyleri internet bağımlısı olarak nitelemektedir. Bu internet bağımlılığı tanı ölçütleri şunlardır:

1. Aşağıdakilerden birisi ile belirtilen tolerans artışı

- a. İstenen doyumun alınabilmesi için belirgin olarak artmış olan internet kullanım süresi
- b. Devamlı olarak aynı sürede internet kullanımında alınan doyumda azalma oluşu
2. Aşağıda açıklanan şekilde yoksunluk gelişmesi

Ağır ve uzun süreli internet kullanımı sonucunda aşağıdakilerden en az iki adedinin günler içinde (bir aya kadar) ortaya çıkması ve bireyin bu nedenlerden dolayı sosyal, mesleki ve kişisel alanlarda sıkıntı yaşaması:

- a. Psikomotor ajitasyon
- b. Bunaltı
- c. İnternette neler olup bittiği hakkında takıntılı düşünce
- d. İnternet hakkında hayal kurma
- e. Bilinçli ya da bilinçsiz bir şekilde klavyeye ya da farenin tuşuna basma hareketi yapma
- f. Yukarıdaki durumlardan kurtulmak için internete bağlanma
3. İnternet kullanımının planlanandan daha uzun sürmesi
4. İnternet kullanmayı bırakmak ya da denetim altına alabilmek için sürekli bir çaba harcanması ve çabaların boşa çıkması
5. İnternet ile ilgili eylemlere çok uzun süreler ayrılması
6. İnternet kullanımı nedeniyle önemli sosyal, toplumsal ve mesleki etkinliklere ya da diğer serbest zaman değerlendirme etkinliklerine ayrılan süre azalır ya da tamamen bırakılır.
7. İnternet kullanımı uykusuzluk, işe geç kalma ve evlilik problemleri gibi sorunlara yol açmasına rağmen devam eder.

Goldberg'in yanı sıra Young (1996) klinik düzeyde yaptığı bir araştırmada DSM- IV'te bulunan patolojik kumar oynama (pathological gambling disorder) tanı ölçütlerini internet bağımlılığını tanımlamaya en yakın bozukluk olarak belirtmiş ve patolojik kumar oynama tanı ölçütlerini esas alarak internet bağımlılığı tanı ölçütlerini oluşturmuştur. Young'a (1996) göre internet kullanımının zorunlu olmadığı durumlarda, birey son altı ay içerisinde sekiz tanı ölçütünden beş tanesini yaşamışsa internet bağımlısı olarak nitelendirilmelidir. Young'un internet bağımlılığı ölçütleri şunlardır:

1. İnternet ile ilgili aşırı zihinsel uğraş (geçmiş internet etkinlikleri hakkında düşünme ya da internette neler yapacağına dair hayal kurma)
2. İstenilen doyuma ulaşmak için giderek daha uzun süre internet kullanma hissi
3. İnternet kullanımını azaltmaya, durdurmaya ya da tamamen bitirmeye yönelik tekrarlanan başarısız denemelerde bulunma
4. İnternet kullanmayı durdurmaya ya da tamamen bitirmeye yönelik girişimlerde bulunulduğunda kendini huzursuz, depresif, huysuz ya da asabi hissetme
5. Planlananda daha uzun süre internet kullanma
6. İnternet yüzünden iş, eğitim, önemli ilişkiler ya da kariyer fırsatlarını risk etmek ya da tehlikeye atmak
7. Aile üyelerine ya da diğer yakın bireylere internet kullanım süresi ile ilgili yalan söylemek
8. İnterneti problemlerden kaçmak ya da suçluluk, depresyon ve kaygı gibi olumsuz duygulardan uzaklaşmak için kullanma

Goldberg ve Young'un internet bağımlılığı tanı ölçütlerine bakıldığında internet ile ilgili aşırı zihinsel uğraşın, istenen doyuma ulaşmak için giderek daha uzun süre internet kullanımının, internet kullanımını denetim altına almak için verilen çabaların boşa çıkmasının, planlanandan daha uzun süre internet kullanımının ve internet kullanımı nedeniyle sosyal, toplumsal ve mesleki etkinliklere ayrılan sürenin azalmasının her iki tanı ölçüt listesinde de bulunduğu görülmektedir. Bununla birlikte Goldberg'in tanı ölçütlerinde Young'un tanı ölçütlerinden farklı olarak bilinçli ve ya bilinçsiz olarak klavye ya da fare tuşuna basma hareketi yapma bulunmaktayken Young'un tanı ölçütlerinde Goldberg'in tanı ölçütlerinden farklı olarak, aile üyelerine ya da diğer yakın bireylere internet kullanım süresi ile ilgili yalan söyleme bulunmaktadır. Ayrıca Goldberg tanı ölçütlerinin görülme süresini bir yıl olarak belirmişken Young bu süreyi altı ay ile sınırlandırmaktadır.

Young'un (1996) internet bağımlılığı tanı ölçütleri birçok araştırmacı için kaynak tanı ölçütleri olarak görülmüş ve bu tanı ölçütlerine göre örneğin Morahan-Martin ve Schumacher'in (2000) "İnternet Davranış ve Tutum Ölçeği" ve Davis'in

(2001) internetin problemlili kullanımına yönelik oluşturduğu Bilişsel-Davranışçı Model gibi ölçek ve modeller geliştirilmiştir (Turnalar-Kurtaran, 2008). Young (1996) internetin problemlili kullanımına işaret eden internet bağımlılığını başı başına bir rahatsızlık olarak tanımlamaktadır. İnternet bağımlılığını psikiyatrik bir sorun olarak değerlendiren Young internet bağımlılığı vaka incelemelerine yönelik olarak İnternet Bağımlılığı Merkezi'ni (Center for Internet Addiction) açmıştır (Keser-Özcan, 2004). Young (1999) incelediği vakalarda internette geçirilen sürenin internet bağımlılığında doğrudan belirleyici bir faktör olmadığını bununla birlikte internet bağımlılığı olan bireylerin internette haftada ortalama 40-50 saat harcadıklarını ve genellikle gece uyumayıp internette zaman geçirdiklerini belirtmektedir.

Young'un internet bağımlılığını başı başına bir psikolojik rahatsızlık olarak değerlendirmesi çeşitli tartışmalara yol açmaktadır. Bu tartışmalardan biri oluşan bağımlılığın internete mi yoksa internet aracılığı ile oluşan özgül bir duruma mı olduğudur (Caplan, 2005). Bireylerin internete değil de internet aracılığıyla sohbet, kumar oynama ve oyun oynama gibi özgül durumlara bağımlı oldukları iddia edilmektedir (Davis, 2001; Tsai ve Lin, 2003). Bu çerçevede internetin bir bağımlılık nesnesi mi olduğuy, yoksa bireyde önceden var olan bir bağımlılığa ortam mı oluşturduğunun tartışıldığı söylenebilir.

Davis (2001) internetin problemlili kullanımı üzerine bilişsel-davranışçı bir model geliştirmiştir. Bu modele göre interneti problemlili kullanan bireyler internet kullanımlarından dolayı bir takım bilişsel ve davranışsal alışkanlıklar geliştirmektedirler (Tutgun, 2009). Bununla birlikte bu modele göre bireyin psiko-sosyal problemleri arttıkça internetin problemlili kullanımına yönelik bilişsel-davranışsal belirtiler gösterme olasılığı da artacaktır (Davis, 2001). Ayrıca Davis'e (2001) göre interneti problemlili kullanan bireyler depresyon ve yalnızlık gibi psiko-sosyal problemlere yatkınlık göstermektedirler. Bir başka deyişle psiko-sosyal problemlere yatkınlığı olan bireylerin problemlili internet kullanımına sahip olma olasılıkları yüksektir (Caplan, 2003; Shapira, Goldsmith, Keck, Khosla ve McElroy, 2000).

İnternet bağımlılığı teriminin internetin problemlili kullanımını tam olarak karşılamadığını belirten Davis (2001) internetin problemlili kullanımına işaret eden kavram olarak "patolojik internet kullanımı" tercih etmiş ve patolojik internet

kullanımını ikiye ayırmıştır. Bunlardan biri özgül patolojik internet kullanımı (specific pathological internet use) diğeri genel patolojik internet kullanımı (generalized pathological internet use)'dır. Özgül patolojik internet kullanımı bireyin internetten kumar oynaması, oyun oynaması, açık arttırmalarda bulunması gibi belirli internet uygulamalarını aşırı kullanmasını ifade etmektedir. Genel patolojik internet kullanımı ise arkadaş ya da aile desteği eksikliği, sosyal izolasyon gibi bireyin sosyal yaşantısıyla ilgili durumlar nedeniyle belirli bir amaç olmaksızın internetin zaman geçirmek için aşırı kullanımını ifade etmektedir. Bireyin sorumluluklarını erteleme isteği de bireyi genel patolojik internet kullanımına yöneltmektedir (Davis, 2001).

İnternetin aşırı kullanımı ile internet bağımlılığının aynı anlamlara gelmediğini iddia eden Griffiths (1999) internet bağımlılığında internetin direkt kendisine olan bağımlılıktan söz edildiğini ifade etmekte, buna karşın internetin aşırı kullanımında ise internetin kumar ve oyun bağımlılıkları gibi diğer bağımlılıkları körükleyen bir araç olduğunu belirtmektedir. Benzer biçimde internet bağımlılığı kavramının internetin patolojik boyutlarda kullanımı açıklamada yeterli olmadığını söyleyen Gönül (2002), bunun nedeni olarak da bağımlılığın internetin kendisine değil sunulan imkânlarla ve içeriğe karşı bir bağımlılık olduğunu belirtmektedir.

Problemlili internet kullanımı literatürüne bakıldığında internetin problemlili kullanımının ne anlama geldiği ve nasıl bir rahatsızlık olduğu konusunda bir fikir birliğinin bulunmadığı görülmektedir. Bununla birlikte literatürde internetin problemlili kullanımına ilişkin birçok açıklamanın olduğu görülmektedir.

İnternetin aşırı şekilde kullanma isteğinin önüne geçilememesi, internetten ayrı kalınan anlarda bireyin internete bağlı olma düşüncesine hakim olamaması ve bireyin sosyal, ailevi ve meslek hayatının giderek daha kötü bir hal alması internet bağımlılığının göstergeleri olarak belirtilmektedir (Arısoy, 2009). Morahan-Martin ve Schumacher (2000) patolojik internet kullanımını, internetin yoğun biçimde kullanılması, internet kullanımının kontrol altına alınamaması ve bireyin yaşamına ciddi şekilde aksatması olarak belirtmektedir. Griffiths (2000) aşırı internet kullanımını bireyin interneti belirli amaçları için sosyal yaşamını ihmal edecek derecede aşırı kullanması ve bu aşırı kullanımın farkında olmasına rağmen bundan bir rahatsızlık duymaması olarak belirtmektedir. Davis (2001) sağlıksız internet kullanımını internetle ilgili takıntılı düşünceler, tolerans, dürtü kontrolünün azalması, internet kullanımını

durduramamak ve yoksunluk belirtileri göstermek şeklinde tanımlamaktadır. Beard ve Wolf (2001), patolojik internet kullanımını bireyin sosyal ve psikolojik olarak ev, iş ve okul yaşamında zorluk yaşatan aşırı kullanım olarak tanımlamaktadır. Kandell (1998), internet bağımlılığını internete bağlandıktan sonra yapılan etkinliğe bakılmaksızın oluşan psikolojik bir bağımlılık olarak açıklamaktadır.

İnternetin problemlili kullanımına işaret eden internet bağımlılığı, patolojik internet kullanımı, aşırı internet kullanımı ve problemlili internet kullanımı terimlerinin bazı ortak noktalarının olduğu görülmektedir. Bu ortak noktalar şu şekilde özetlenebilir: İnternette alınan doyumun sağlanmak için giderek daha uzun süre internet kullanımı, internet kullanımını azaltmaya yönelik denemelerin başarısızlıkla sonuçlanması, internette ayrı geçirilen sürelerde internette olmayı düşünme ve internet kullanımı yüzünden sosyal, ailevi ve mesleki yaşamı ihmal etme.

Young'a (1999) göre interneti problemlili şekilde kullanan bireyler internette yalnız vakit geçirmeyi tercih ettikleri için yaşamlarındaki gerçek kişilere giderek daha az vakit ayırmaktadırlar. Ayrıca sosyal ilişkilerinde engeller yaşayan birey sosyal ilişkiler oluşturmak ve sürdürmek için sıklıkla internete başvurmakta ve internet üzerinden gerçekleştirilen iletişimi yüz-yüze iletişimin yerine koymaktadır (Kubey, Lavin ve Barrows, 2001). Böylelikle bireyin gerçek yaşamla ilişkileri giderek daha çok kopmakta ve zamanla daha yalnız kalmaya başlamaktadır (İnderbiten, Walters ve Bukowski, 1997). Bunun sonucunda internet kullanımı birey için kısır bir döngüye dönüşmektedir (Durak-Batıgün ve Hasta, 2010).

İnternetin kullanımının en yaygın ve en riskli olduğu grubun 16-24 yaş grubundaki bireylerden oluştuğu belirtilmektedir (Kandell, 1998; TUİK, 2012). Özellikle son yıllarda üniversite öğrencileri arasında internet kullanımının arttığı görülmektedir (Johansson ve Göttestam, 2004). Özellikle yalnız ve sosyal kaygı düzeyi yüksek öğrencilerin tanımadıkları bireylerle etkileşimde bulunmaya eğilimli oldukları görülmektedir (Ceyhan, 2008). Üniversite öğrencilerinin içinde bulunduğu dönem olan Erikson'un Genç Yetişkinlik dönemindeki bireyler yakınlığa karşı uzaklık ve kimlik karmaşası içindedirler. Bu bağlamda genç yetişkinlik dönemindeki bireylerin en temel gelişim görevlerinden biri aynı ve karşı cinsteki bireylerle yakın ilişkiler kurmayı başarmak diğeri ise bir kimlik oluşturmayı başarmaktır (Erikson, 1968). Yakın ilişkiler kurma ve kimlik oluşturma gibi iki önemli gelişimsel görevin bulunduğu genç

yetişkinlik döneminde bulunan üniversite öğrencilerinin iki temel stres faktörü ile karşı karşıya olduğu söylenebilir (Ceyhan, 2011). Genç yetişkinlik döneminin bir kimlik ve duygusal ilişki arayış dönemi olmasından dolayı bu gelişimsel evreleri aşmakta sorun yaşayan bireylerin interneti bu çatışmalarla başa çıkmada bir araç olarak gördükleri belirtilmektedir (Guan ve Subrahmanyam, 2009). Bunun sonucunda bu stres faktörleri ile karşı karşıya olan üniversite öğrencilerinin internete kolayca ulaşabilecekleri bir ortam içerisinde olmaları problemleri internet kullanım davranışları göstermelerine yol açmaktadır (Hall ve Parsons, 2001).

Üniversite öğrencilerinde problemleri internet kullanımı oluşmasına neden olabilecek bir takım etmenlerin olduğu gözükmektedir. Bu etmenler arasında üniversite öğrencilerinin üniversite, kütüphane ve internet kafe gibi birçok yerden internete erişiminin olması (Ceyhan, Ceyhan ve Gürcan, 2007), arandığı her türlü içeriğe internetten ulaşılabilmesi (Ceyhan, 2011), internetin dersler için yardımcı bir araç olması (Keser-Özcan, 2004), öğrencilerin yanlarında aile gibi koruyucu ve denetleyici bir mekanizmanın olmaması (Kandell, 1998), internette gerçek kimliği açıklamaya gerek olmayışı ve kendini olduğundan farklı biri olarak gösterebilme (Keser-Özcan, 2004), gerçek yaşamda ortak ilgilere sahip yeterince birey olmaması (Karaca, 2007) ve internete erişim maliyetlerinin uygunluğu nedeniyle ev ve yurt gibi barınılan yerlerde internetin olması gösterilmektedir (Turnalar-Kurtaran, 2008).

Üniversite öğrencilerinde problemleri internet kullanımı öğrencilerin akademik yaşamını, sosyal yaşamını, arkadaşlık ilişkilerini, aile bağlarını, gündelik işlerini ve sağlığını olumsuz yönde etkileyebilmektedir (Esen, 2010). Çünkü problemleri internet kullanımına sahip bireyler planladıklarından daha uzun süre internette kalmaktadırlar ve bu durumda diğer yaşamsal faaliyetlerini ikinci plana atmaktadırlar (Chou, Condon ve Belland, 2005). Problemleri internet kullanımına sahip bireyler giderek internette geçirdikleri süreyi arttırmakta ve internet kullanımına ara verdiklerinde ya da internet kullanımını azaltmaya çalıştıklarında gergin ve huysuz olmaktadır (Young, 1996). Bu çerçevede problemleri internet kullanan üniversite öğrencilerinin internete giderek daha fazla zaman ayırdıkları düşünüldüğünde akademik ve diğer yaşamsal işlerine daha az zaman ayıracakları söylenebilir.

1.3.1 Problemlı İnternet Kullanımı ile İlgili Araştırmalar

Problemlı internet kullanımı ile cinsiyet arasındaki ilişkinin incelendiği araştırmalarda (Ceyhan, 2008; Di Nicola, 2004; Johansson ve Göttestam, 2004; Morahan-Martin ve Schumacher, 2000; Odacı ve Kalkan, 2010; Öztürk ve diğerleri, 2007; Tahiroğlu, Çelik, Uzel, Özcan ve Avcı, 2008) ağırlıklı olarak erkekler lehine anlamlı farkın olduğu görölmüştür. Bununla birlikte problemlı internet kullanımının cinsiyet değişkenine göre farklılaşmadığını gösteren araştırmalar da (Bayraktar ve Gün, 2007; Chou ve Hsiao, 2000; Hall ve Parsons, 2001; Pawlak, 2002) bulunmaktadır. Bu bağlamda problemlı internet kullanımını cinsiyet değişkeni açısından irdeleyen bulgularda ağırlıklı olarak erkeklerin kızlara göre daha problemlı internet kullanıcıları oldukları söylenebilir.

Problemlı internet kullanımı ile internet kullanım amaçları arasındaki ilişkilerin incelendiği birçok araştırmaya rastlanmaktadır. Bu internet kullanım amaçlarından bazılarının problemlı internet kullanımına işaret ettiği bazılarının ise problemsiz internet kullanımına işaret ettiği görölmektedir. Örneğin internetin oyun oynama ve sohbet etme (Chak ve Leung, 2004; Young, 1998), erotik unsurlar (Meerkerk, Van Den Eijnden ve Garretsen, 2006), sosyal, serbest zaman ve sanal duygulanım amaçlı kullanım (Kesici ve şahin, 2009), iletişim kurma ve eğlenceli vakit geçirme (Ceyhan ve Ceyhan, 2007), eğlence ve tanımadığı kişilerle sosyal ilişkiler kurma (Ceyhan, 2011), yeni insanlarla tanışma, duygusal destek arama ve sosyal olarak interaktif oyunlar oynama (Morahan-Martin ve Schumacher, 2003) gibi daha çok eğlence ve sosyal ilişki amaçlı kullanımlarının problemlı internet kullanımının yordayıcıları olduğunu belirtilmektedir. İnternetin bilgi arama, kaynak tarama, ödev yapma ve akademik araştırma yapma (Ceyhan, 2011; Ceyhan, Ceyhan ve Kurtyılmaz, 2009; Tahiroğlu, Çelik, Uzel, Özcan ve Avcı, 2008; Tekinarslan ve Gürer, 2011) gibi daha çok bilgi edinme amacıyla kullanımının ise problemlı olmayan internet kullanımının yordayıcıları oldukları belirtilmektedir. Bu kapsamda internetin eğlence ve sosyal ilişki amacıyla kullanımının internetin problemlı kullanımına, bilgi edinme amacıyla kullanımının internetin problemsiz kullanımına işaret ettiği söylenebilir. Bu bağlamda bireylerin interneti işlevsel olmayan biçimde kullanıp kullanmamasında internet kullanım amaçlarının belirleyici bir faktör olduğu da söylenebilir.

İnternet kullanım amaçları ile cinsiyet değişkeni arasındaki ilişkinin incelendiği araştırmalara bakıldığında, kızların interneti daha çok sosyal ve bilgi aramak (Canan, 2010; Gross, 2004; Kraut ve diğerleri 1998; Li ve Kirkup, 2007; Keser-Özcan, 2004) amaçlarıyla kullandıkları belirtilirken erkeklerin interneti daha çok oyun oynama ve eğlence (Aslanidou ve Menexes, 2008; Canan, 2010; Gross, 2004; Papastergiu ve Solomonidou, 2005; Tahiroğlu, Çelik, Uzel, Özcan ve Avcı, 2008) amaçlarıyla kullandıkları belirtilmektedir.

Türk İstatistik Kurumu (2012) tarafından gerçekleştirilen ve Türkiye’de internet kullanıcılarının internet kullanım amaçlarının incelendiği bir araştırmada Türkiye’de internetin en çok online haber, gazete ya da dergi okuma, e-postaları takip etme, bilgi arama ve oyun oynama ve müzik ve film izleme amaçlarıyla kullanıldığı, bununla birlikte en az bankacılık ve alışveriş gibi ticari ve ekonomik amaçlarla kullanıldığı bulunmuştur. Bu sonuçlara göre ülkemizde bireylerin interneti en çok gündemi takip etmek için kullandıkları söylenebilir.

Problemlili internet kullanımı ile internet kullanım süresi arasındaki ilişkinin incelendiği araştırmalarda genellikle günlük internet kullanım süresi ve haftalık internet kullanım süresi olmak üzere iki farklı şekilde ele alındığı görülmektedir. Problemlili internet kullanımı ile haftalık internet kullanım süresi arasındaki ilişkinin incelendiği araştırmalarda problemlili internet kullanımına işaret eden farklı sürelerin belirlendiği görülmektedir. Örneğin, 38.5 saat ve daha fazla (Young, 1996), 68.88 saat ve daha fazla (Hardie ve Tee, 2007), 43 saat ve daha fazla (Yıldız, 2010), 21.2 saat ve daha fazla (Yang ve Tung, 2007), 25.88 saat ve daha fazla (DiNicola, 2004), 19 saat ve daha fazla (Brenner, 1997) ve 20-25 saat ve daha fazla (Chou ve Hsiao, 2000) süre internet kullanan bireylerin problemlili internet kullanıcıları oldukları belirlenmiştir. Bununla birlikte yukarıda belirtilen araştırmaların bazılarında haftada 4.9 saat ve daha az (Young, 1996), 21,84 saat ve daha az (Hardie ve Tee, 2007), 8 saat ve daha az (Scherer, 1997) süre internet kullanan bireylerin problemsiz internet kullanıcıları oldukları da belirtilmektedir.

Problemlili internet kullanımının günlük internet kullanım süresi açısından incelendiği araştırmalarda (Mythily, Qiu ve Winslow, 2008; Odacı ve Kalkan, 2010; Tekinarslan ve Gürer, 2011; Yıldız, 2010) genellikle internetin günde beş saat ve daha

fazla süre kullanımının problemlili internet kullanımına işaret ettiği belirtilmektedir. Bununla birlikte internetin günde 4 saat ve daha fazla (Kim ve diğerleri, 2010), 8 saat ve daha fazla (Tutgun, 2009) ve 12 saat ve daha fazla (Tahiroğlu, Çelik, Uzel, Özcan ve Avcı, 2008) süre kullanımının problemlili internet kullanımına işaret ettiğini gösteren bulgulara da rastlanmaktadır. Bu bağlamda günlük internet kullanım süresi açısından problemlili internet kullanımının incelendiği araştırmaların birçoğunda internetin günde beş saat ve daha fazla süre kullanımının problemlili internet kullanımına işaret ettiği söylenebilir.

Problemlili internet kullanımı ile internete bağlanılan yer arasındaki ilişkilerin incelendiği araştırmalara bakıldığında internete evden bağlanılanların (Öner ve diğerleri 2010; Yıldız, 2010) evinde interneti olmayanlara ve internete okul ya da arkadaşlarının evinden bağlanılanlara göre problemlili internet kullanım düzeylerini anlamlı derecede daha yüksek olduğu gösteren bulgular olmakla birlikte, problemlili internet kullanımının internete bağlanılan yere göre farklılaşmadığını gösteren araştırmaların da (Günüç, 2009; Üçkardeş, 2010) olduğu gözükmektedir. İnternete bağlanılan yer açısından üniversite öğrencilerinin problemlili internet kullanım durumlarının incelendiği bir araştırmada (Ceyhan, 2008) internetin aşırı kullanımı açısından internete bağlanılan yere göre bir farklılık olduğu görülmekle birlikte internetin olumsuz sonuçları ve sosyal fayda açısından internete bağlanılan yere göre anlamlı bir farklılığın olmadığı bulunmuştur. Ayrıca internete bağlanılan yere göre problemlili internet kullanımı açısından anlamlı bir farklılık olmadığı belirtilmiştir. Bu bulgulara göre problemlili internet kullanımı ile internete bağlanılan yer değişkeni arasındaki ilişkinin incelendiği araştırmalarda birbirinden farklı sonuçlara ulaşıldığı söylenebilir.

Üniversite öğrencilerinin problemlili internet kullanımları ile öğrenim gördükleri alan arasında anlamlı bir farklılık olup olmadığını inceleyen araştırmaların azlığı göze çarpmaktadır. Ancak bu az sayıdaki araştırma bulguları arasında da tutarlı olmayan sonuçlar dikkat çekmektedir. Örneğin, üniversite öğrencilerinin eğitim gördükleri bölümlere göre problemlili internet kullanımlarının karşılaştırıldığı bir araştırmada (Keser-Özcan, 2004) interneti en problemlili kullanan öğretim alanının sosyal bilimler olduğunu bunu sırayla teknik bilimler, sağlık bilimleri ve fen bilimlerinin takip ettiği bulunmuştur. Yine üniversite öğrencileriyle yapılan bir araştırmada (Kaya, 2011)

interneti en problemlili kullanan öğrencilerin bilgisayar ve öğretim teknoloji bölümü öğrencilerinin olduğu bunu sırasıyla fen-matematik alanları, sosyal alanlar ve güzel sanatlar bölümünün takip ettiği bulunmuştur. Ayrıca problemlili internet kullanım ölçeğinde bilgisayar ve öğretim teknolojileri bölümü öğrencileri ile fen-matematik alanları, sosyal alanlar ve güzel sanatlar bölümüne devam eden öğrenciler arasında anlamlı bir farkın olduğu, diğer gruplar arasında ise anlamlı bir farkın olmadığı bulunmuştur. Diğer bir araştırmanın (Üçkardeş, 2010) bulgularına göre Teknik Bilimler Yüksek Okulu ve Fen – Edebiyat Fakültesi öğrencilerinin diğer bölümlerde okuyan öğrencilere göre problemlili internet kullanım düzeylerinin anlamlı şekilde daha yüksek olduğu bulunmuştur. Bu bağlamda problemlili internet kullanımı ile üniversite öğrencilerinin öğrenim gördükleri alan değişkenini ele alan az sayıdaki araştırma bulgularında bir tutarlılık olmadığı söylenebilir.

Literatürde problemlili internet kullanımı ile arasında bir farklılık olup olmadığı incelenen değişkenlerden birinin de internete en sık bağlanılan zaman dilimi olduğu görülmektedir. Bununla birlikte problemlili internet kullanımı ile internete en sık bağlanılan zaman dilimi arasındaki farklılaşmayı inceleyen az sayıda araştırmaya rastlanmıştır. Üniversite öğrencilerinin internete en sık bağlandıkları zaman dilimi olarak internet kullanımı için akşam saatlerini (Keser-Özcan, 2004) tercih ettikleri görülmektedir. Problemlili internet kullanımı ile internetin en sık kullanıldığı zaman dilimi arasındaki ilişkiyi inceleyen araştırmalarda (Brenner, 1997; Ceyhan, 2008; Kim ve diğerleri, 2010; Nalwa ve Anand, 2003; Sevindik, 2011) interneti gece kullanan bireylerin interneti gün içinde kullanan bireylere göre problemlili internet kullanım düzeylerinin anlamlı derecede daha yüksek olduğu bulunmuştur. Bununla birlikte problemlili internet kullanımı ile internete en sık bağlanılan zaman dilimi arasındaki farklılaşmanın incelendiği bir araştırmada (Yıldız, 2010) internete bağlanılan zaman dilimleri sabah saatleri, öğleden sonra, akşam saatleri, gece yarısından sonra ve diğer şeklinde beşe ayrılmaktadır. Araştırmanın bulgularına göre diğer seçeneğini işaretleyen öğrencilerin problemlili internet kullanım puan ortalamalarının anlamlı derecede yüksek olduğu bulunmuştur. Öğrencilerin diğer seçeneğinde “canım istediğinde, rastgele zamanlarda” gibi ifadeler kullandığı belirtilmektedir.

Üniversite öğrencilerinin problemlili internet kullanımları ile öğrenim saatleri arasındaki farklılaşmanın incelendiği bir araştırmada (Çağır, 2010) tam gün öğrenim gören öğrencilerin birinci öğretimde ve ikinci öğretimde öğrenim gören öğrencilere göre problemlili internet kullanım düzeylerinin anlamlı derecede daha yüksek olduğu bulunmuştur. Ayrıca birinci öğretimde öğrenim gören öğrencilerin de ikinci öğretimde öğrenim gören öğrencilere göre problemlili internet kullanım düzeyleri anlamlı derecede daha yüksek olduğu bulunmuştur.

Literatürde problemlili internet kullanımının utangaçlık (Chak ve Leung, 2004), düşük sosyal destek (Keser-Özcan ve Buzlu, 2007), yalnızlık (Çağır ve Gürkan, 2010), internet kullanım amaçları (Ceyhan, 2010) ve internet kullanım süresi (Young, 1998) gibi değişkenlerle ilişkisinin incelendiği de görülmektedir. Ayrıca problemlili internet kullanımı ile psikolojik iyi oluş kavramlarının birlikte araştırmalara konu oldukları görülmektedir. Bu araştırmanın iki anahtar kavramı olan psikolojik iyi oluş ile problemlili internet kullanımını birlikte ele alan araştırmalara ayrı bir başlık altında değinilecektir.

1.4 Psikolojik İyi Oluş ve Problemlili İnternet Kullanımı Arasındaki İlişkinin İncelendiği Araştırmalar

Özerklik, çevresel hakimiyet, bireysel gelişim, diğerleriyle olumlu ilişkiler, yaşam amaçları ve öz kabul boyutlarından oluşan Psikolojik İyi Oluş Modeli ele alınarak psikolojik iyi oluş ile problemlili internet kullanımı arasındaki ilişkinin incelendiği araştırmaların yurt dışı literatüründe oldukça az olduğu, yurt içi literatüründe ise bulunmadığı görülmektedir. Bu konuda gerçekleştirilen az sayıdaki araştırmaların (Chen ve Persson, 2002) birinde genç yetişkin ve yetişkin bireylerin internet kullanımlarının psikolojik iyi oluşlarına etkisi ve internet kullanan yetişkinler ile internet kullanmayan yetişkinler arasında psikolojik iyi oluş düzeyi açısından anlamlı bir fark olup olmadığı incelenmektedir. Araştırmaya 178 genç yetişkin (yaş ortalaması=19.8), 218 yetişkin (yaş ortalaması=75.6) olmak üzere toplam 396 birey katılmıştır. Araştırmanın bulgularına göre hem genç yetişkin hem de yetişkin bireyler için internette ortalama geçirilen süre ile psikolojik iyi oluş arasında bir fark

bulunmamaktadır. Ayrıca bulgularda internet kullanan yetişkin bireyler ile internet kullanmayan yetişkin bireyler arasında psikolojik iyi oluşun bireysel gelişim ve yaşam amaçları boyutları açısından internet kullanan yetişkin bireyler lehine anlamlı fark bulunduğu belirtilmektedir.

Literatürde Altı Boyutlu Psikolojik İyi Oluş Modelinin kullanıldığı araştırma sayısının çok kısıtlı olmasıyla birlikte bireylerin psikolojik iyi oluşuna etki eden bazı değişkenler ile problemlerli internet kullanımı arasında anlamlı ilişkilerin olduğu görülmektedir. Bu bağlamda yalnızlık (Ceyhan ve Ceyhan, 2008; Engelberg ve Sjöberg, 2004; Moody, 2001; Morahan-Martin & Schumacher, 2000) kimlik gelişimi (Huang, 2006), mutluluk (Lin ve Tsai, 2002), mutsuzluk (Modayil, 2001), depresyon (Ceyhan ve Ceyhan, 2008; Whang, Lee ve Chang, 2003), öz-saygı (Huang, 2004; Van der Aa ve diğerleri, 2009), Psikososyal iyi oluş (Caplan, 2003) ve benlik saygısı (Turnalar-Kurtaran, 2008) gibi değişkenler ile problemlerli internet kullanımı arasında anlamlı ilişkilerin bulunduğu görülmektedir. Bu değişkenlerden yalnızlık, depresyon ve mutsuzluk gibi insan doğasının olumsuz yönünü açıklayan değişkenlerle problemlerli internet kullanımı arasında pozitif, buna karşılık öz-saygı, mutluluk, benlik saygısı, kimlik gelişimi gibi insan doğasının olumlu yönünü açıklayan değişkenlerle problemlerli internet kullanımı arasında negatif yönde ilişkinin bulunduğu belirtilmektedir. Bu bağlamda psikolojik iyi oluş ile problemlerli internet kullanımı arasındaki ilişkinin incelendiği araştırmaların sonucunda, genellikle psikolojik iyi oluş ile problemlerli internet kullanımı arasında negatif yönde bir ilişkinin olduğu söylenebilir.

Ayrıca bu araştırmalarda psikolojik iyi oluşun genellikle bir, nadiren de iki-üç değişken ile temsil edilerek problemlerli internet kullanımı ile ilişkisinin incelendiği göze çarpmaktadır. Bu çerçevede psikolojik iyi oluşu yalnızca depresyon, yalnızlık ya da benlik saygısı gibi tek bir kavram olarak ele almanın psikolojik iyi oluşun çok boyutlu yapısının doğasına aykırı olduğu söylenebilir. Bununla birlikte psikolojik iyi oluş tanımına bakılarak bireyin psikolojik iyi oluşunu açıklamada depresyon, yalnızlık ve depresyon gibi insan doğasının olumsuz özelliklerinin bireyde bulunmayışının bireyin psikolojik olarak sağlıklı olduğunu belirtmede yetersiz kaldığı belirtilmektedir. Çünkü bireyin psikolojik iyi oluşunda olumsuzluk özelliklerinin bulunmayışı ya da azlığı kadar, bireyin geçmiş yaşantıları ve şimdiki olduğu gibi kabul etmesi, diğerleriyle olumlu ilişkiler kurması, yeniliklere ve gelişime açık olması, yaşamaya uygun bir çevre

bulması ya da oluşturmaları ve yaşam amaçları belirlemesi gibi olumlu özelliklerin bulunmasının da etkili olduğu söylenebilir.

Üniversite öğrencileri gelişimsel açıdan oldukça kritik bir yaşam dönemindedirler. Çünkü yakın ilişkiler kurma ve kimlik oluşturma gibi iki temel gelişimsel görev kendilerini beklemektedir. İnternet ise üniversite öğrencilerine sanal olarak bu iki temel görevi yerine getirmede yardımcı bir etmen olarak görülebilir. Bireyin yakın ilişkiler kurmak için internetten sohbet sitelerine girmesi ve bir kimlik oluşturmak için benzer görüşte olduğu kişilerle sanal arkadaş toplulukları oluşturması bu duruma örnek olarak gösterilebilir. Üniversite öğrencileri için internetin derslere yardımcı bir araç oluşu, internet kullanım alanlarının yaygınlık kazanması ve internete ulaşım imkânlarının giderek artması ile internetin üniversite öğrencilerinin günlük yaşamlarının bir parçası haline geldiği söylenebilir. Gelişimsel açıdan oldukça riskli bir dönemde bulunan üniversite öğrencilerinin internet kullanımının öğrencilerin psikolojik iyi oluşlarına bir etkisinin olup olmadığı ve bir etkisi varsa bu etkinin yönü merak edilmektedir. Bu bağlamda bu tezde üniversite öğrencilerinin internet kullanımına göre öğrencilerin psikolojik iyi oluşları açısından bir farklılık olup olmadığına bakılmıştır.

Amaç

Bu araştırmanın iki temel amacı bulunmaktadır. Birincisi üniversite öğrencilerinin problemleri internet kullanımı, internet kullanım amaç ve alışkanlıkları ve bazı demografik değişkenler açısından psikolojik iyi oluşlarının incelenmesidir. İkincisi ise interneti problemleri kullanan üniversite öğrencilerinin internet kullanım amaç ve alışkanlıkları ve bazı demografik değişkenler açısından psikolojik iyi oluşlarının incelenmesidir. Bu bağlamda alt amaçlar iki başlık halinde oluşturulmuştur.

Alt Amaçlar

1. Üniversite öğrencilerinin psikolojik iyi oluşlarının çeşitli değişkenler açısından incelenmesi

- 1.1 Üniversite öğrencilerinin cinsiyetlerine göre psikolojik iyi oluşları arasında bir farklılık var mıdır?
- 1.2 Üniversite öğrencilerinin interneti temel kullanım amaçlarına göre psikolojik iyi oluşları arasında bir farklılık var mıdır?
- 1.3 Üniversite öğrencilerinin internet kullanım sürelerine göre psikolojik iyi oluşları arasında bir farklılık var mıdır?
- 1.4 Üniversite öğrencilerinin interneti en sık kullandığı zaman dilimine göre psikolojik iyi oluşları arasında bir farklılık var mıdır?
- 1.5 Üniversite öğrencilerinin öğrenim gördükleri alana göre psikolojik iyi oluşları arasında bir farklılık var mıdır?
- 1.6 Üniversite öğrencilerinin barınma biçimlerine göre psikolojik iyi oluşları arasında bir farklılık var mıdır?
- 1.7 Üniversite öğrencilerinin internete en sık bağlandığı yere göre psikolojik iyi oluşları arasında bir farklılık var mıdır?
- 1.8 Üniversite öğrencilerinin internet kullanımına (problemlili-problemsiz) göre psikolojik iyi oluşları arasında bir farklılık var mıdır?
- 1.9 Üniversite öğrencilerinin psikolojik iyi oluşları problemlili internet kullanımı, cinsiyet, internet kullanım amacı, günlük internet kullanım süresi ve internetin en sık kullanıldığı zaman dilimi değişkenleri tarafından yordanmakta mıdır?

2. İnterneti problemlili kullanan üniversite öğrencilerinin psikolojik iyi oluşlarının çeşitli değişkenler açısından incelenmesi
- 2.1 İnterneti problemlili kullanan üniversite öğrencilerinin cinsiyetlerine göre psikolojik iyi oluşları arasında bir farklılık var mıdır?
- 2.2 İnterneti problemlili kullanan üniversite öğrencilerinin interneti temel kullanım amaçlarına göre psikolojik iyi oluşları arasında bir farklılık var mıdır?
- 2.3 İnterneti problemlili kullanan üniversite öğrencilerinin internet kullanım sürelerine göre psikolojik iyi oluşları arasında bir farklılık var mıdır?

- 2.4 İnterneti problemlili kullanan üniversite öğrencilerinin interneti en sık kullandığı zaman dilimine göre psikolojik iyi oluşları arasında bir farklılık var mıdır?
- 2.5 İnterneti problemlili kullanan üniversite öğrencilerinin öğrenim gördükleri alana göre psikolojik iyi oluşları arasında bir farklılık var mıdır?
- 2.6 İnterneti problemlili kullanan üniversite öğrencilerinin psikolojik iyi oluşları problemlili internet kullanımı, cinsiyet, internet kullanım amacı, internetin en sık kullanıldığı zaman dilimi ve günlük internet kullanım süresi değişkenleri tarafından yordanmakta mıdır?

Önem

Psikolojik iyi oluş kavramının tarihsel gelişimi incelendiğinde 1950'lere kadar bireylerin psikolojik olarak iyi olup olmadığına psikotik bozukluklar, duygu-durum ve kişilik bozuklukları gibi psikolojik rahatsızlıkların varlığı açısından bakıldığı görülmektedir. Bu perspektife göre bireyde herhangi bir psikolojik rahatsızlığın olmaması bireyin psikolojik olarak iyi olduğunu belirtmek için yeterli bulunmaktadır. Bireyin psikolojik iyi oluşuna sadece psikolojik rahatsızlığın varlığı ya da yokluğu açısından bakılması bireyin psikolojik iyi oluşuna tek bir açıdan bakıldığı göstermektedir (Seligman ve Csikszentmihalyi, 2000). Hâlbuki bireyin taşıdığı olumsuz psikolojik özelliklerle birlikte olumlu psikolojik özellikleri de vardır. Maslow bu durumu " Freud bize insanın karanlık yarısını tanıttı, bize düşen ise sağlıklı yarısını anlamaktır" sözleriyle ifade etmektedir (akt. Tütüncü, 2012). Bu bağlamda bireyin psikolojik iyi oluşuna işaret eden özelliklerin sadece olumsuz psikolojik işlevselliğe dair özelliklerin değil bunun yanında olumlu psikolojik işlevselliğe dair özelliklerin de olduğu söylenebilir.

Pozitif psikoloji akımının etkisiyle insan doğasının olumlu tarafını anlamaya yönelik araştırmalar hız kazandığı görülmektedir (Akın, 2009). Bu araştırma alanlarından biri de "Psikolojik İyi Oluş" olmaktadır. Psikolojik İyi Oluş Kuramının psikolojik sağlığa bakış açısına göre, bireyin ruhsal bir rahatsızlığın olmayışı bireyin psikolojik olarak iyi olduğu anlamına gelmemektedir (Ryff, 1989b). Örneğin herhangi

bir psikolojik rahatsızlığı olmayan birey kendini mutlu hissetmediğini söyleyebilir. Çünkü bireyin psikolojik iyi oluşu olumsuz yaşantılarla olduğu kadar olumlu yaşantılarla da ilişkilidir. Bu bağlamda psikolojik iyi oluş kuramında bireyin potansiyelinin farkına vararak bu potansiyelini en ideal düzeyde işlevsel hale getirmesi vurgulandığı söylenebilir.

Literatür incelendiğinde psikolojik iyi oluş kavramına yönelik çalışmaların son 25 yıl içerisinde arttığı ve birçok değişkenle incelendiği görülmekle birlikte yurtiçinde yapılan araştırmalarda psikolojik iyi oluşun ancak son yıllarda önem kazandığı ve bununla birlikte yapılan araştırma sayısının azlığı göze çarpmaktadır. Ayrıca ülkemizde kullanım alanları ve ulaşım imkânları her geçen gün artan internet ile psikolojik iyi oluş arasındaki ilişkinin incelendiği araştırmaların oldukça az sayıda olduğu görülmektedir.

İnternet kullanımı araştırmalarında (Ceyhan, Ceyhan ve Gürcan, 2007; Kandell, 1998; Keser-Özcan, 2004; TUIK, 2012) üniversite öğrencilerinin de içinde bulunduğu 16-24 yaş grubundaki bireylerin internetin problemlili şekilde kullanımı açısından en riskli grup olduğu vurgulanmaktadır. Üniversite öğrencilerinin internetin problemlili kullanımı açısından en riskli grup olmalarının nedenlerine bakıldığında, üniversite öğrencilerinin kütüphane, internet salonları, derslikler ve kablosuz ağlar gibi birçok farklı şekilde üniversitelerden internete bağlanabilmeleri, internetin dersler için yardımcı bir araç olarak sıklıkla kullanıldığı, internete erişim maliyetlerinin uygunluğu nedeniyle öğrencilerin barındıkları ev ve yurt gibi yerlerde internet erişimini olması ve internette girilen siteleri denetleyici bir mekanizmanın olmaması sonucu interneti denetimsizce kullanımları gösterilebilir.

Bu araştırmanın ülkemizin geleceği olan, interneti günlük yaşamlarının bir parçası olarak sürekli kullanan ve interneti problemlili kullanma riski yüksek olan üniversite öğrencilerinin psikolojik iyi oluşları ile problemlili internet kullanımı, internet kullanım amaç ve alışkanlıkları ve bazı demografik değişkenler arasındaki ilişkinin incelenmesi açısından önem taşıdığı söylenebilir. Ayrıca interneti problemlili kullanan üniversite öğrencileri için ayrı bir yer ayrılarak bu öğrencilerin psikolojik iyi oluşları ile internet kullanım amaç ve alışkanlıkları ve bazı demografik değişkenler arasındaki ilişkinin incelenmesi açısından psikolojik iyi oluş ile problemlili internet kullanımı

arasındaki ilişkinin inceleneceği gelecek araştırmalara bir katkı sağlanacağı umulmaktadır.

Psikolojik iyi oluş araştırmalarında Ryff'ın Psikolojik İyi Oluş Modelinin dayandığı kuramsal temel nedeniyle yaygın bir kullanıma sahip olduğu görülmektedir. Bununla birlikte daha önce yurtiçinde Ryff'ın altı boyut üzerine kurduğu Psikolojik İyi Oluş Modeli ile üniversite öğrencilerinin problemleri internet kullanımları ve internet kullanım amaç ve alışkanlıklarının ele alınması yönünden bir araştırmanın olmaması nedeniyle bu araştırmanın psikolojik iyi oluş ve problemleri internet kullanımı arasındaki ilişkiyi inceleyecek gelecek araştırmalar için bir fikir verebileceği düşünülmektedir.

Sınırlılıklar

1. Bu araştırmanın bağımsız değişkeni olan psikolojik iyi oluş “Ryff’ın Altı Boyutlu Psikolojik Oluş Ölçeği’ nin kapsadığı nitelikler ile sınırlıdır.
2. Üniversite öğrencilerinin psikolojik iyi oluşlarını etkileyen faktörler bu araştırmada ele alınan değişkenlerle sınırlıdır.
3. Araştırmada ele alınan değişkenler, bireyin kendini değerlendirmesini içeren (self-report) ölçeklerin sınırlılığı ile ölçülmüştür.

Tanımlar

Psikolojik İyi Oluş

Bireyin benliğini olumlu algılaması, diğer bireylerle etkili biçimde iletişim kurabilmesi, sınırlılıklarını kabul edip kendisiyle bütünleşmesi, çevresini kişisel ihtiyaç ve isteklerini karşılayacak biçimde şekillendirmesi, bağımsız ve girişimci olması, yaşamın anlamına ilişkin farkındalık sağlaması ve kendini geliştirmesi gibi özellikler bireyin psikolojik iyi oluşunu yansıtmaktadır (Keyes, Shmotkin ve Ryff, 2002). Psikolojik iyi oluş bireyin yaşam amaçlarının farkında olması ve verimli kişiler arası ilişkiler geliştirmesi ve sürdürmesiyle ilişkili bir kavramdır (Ryff ve Keyes, 1995).

Problemlİ İnternet Kullanımı

Problemlİ internet kullanımı bireyin internet kullanımını kontrol edememe yetersizliğinden dolayı yaşadığı rahatsızlık ve fonksiyonel bozulmayı ifade etmektedir (Shapira ve diğerleri, 2003).

İKİNCİ BÖLÜM

YÖNTEM

Bu bölümde araştırmada kullanılan yöntem ele alınmıştır. Bu kapsamda araştırma modeline, çalışma grubuna, veri toplama araçlarına, verilerin toplanmasına, çözümlenmesine ve yorumlanmasına ilişkin bilgilere yer verilmiştir.

Araştırma Modeli

Cinsiyet, temel internet kullanım amacı, günlük internet kullanım süresi, internetin en sık kullanıldığı zaman dilimi, öğrenim görülen alan, barınma biçimi, internete en sık bağlanılan yer ve problemli internet kullanımını değişkenleri açısından üniversite öğrencilerinin psikolojik iyi oluşlarının incelendiği bu araştırmada; genel tarama modellerinden ilişkiyel tarama modeli (Büyüköztürk, 2002) kullanılmıştır.

Çalışma Grubu

Araştırmanın çalışma grubunu 2012-2013 Eğitim Öğretim Yılı Bahar Döneminde Anadolu Üniversitesi'nin örgün eğitim veren Eczacılık, Edebiyat, Eğitim, Fen, Güzel Sanatlar, Havacılık ve Uzay Bilimleri, Hukuk, İktisadi-İdari Bilimler, İletişim Bilimleri, Mimarlık ve Tasarım ve Mühendislik Fakültelerine devam eden toplam 14363 üniversite öğrencisi oluşturmaktadır.

Çalışma grubunun orantılı küme örnekleme yöntemi kullanılarak belirlenmesi hedeflenmiştir. Bu doğrultuda veri setinin uygulanacağı tüm fakülteler bölüm ve sınıf bazında listelenerek her sınıf düzeyinden öğrencilerin çalışma grubuna alınması ve kız erkek oranı gözetilerek uygulamanın gerçekleştirilmesine çalışılmıştır. Bu çerçevede 2085 öğrenciye ulaşılabilmektedir. Ölçek uygulama çalışmaları tamamlandıktan sonra kontrol edilerek ölçüğü eksik veya hatalı doldurmuş olduğu belirlenen 96 öğrencinin verileri değerlendirilmenin dışında tutulmuştur. Ayrıca normallik dağılımının incelenmesinde çarpıklık, basıklık katsayıları, dal yaprak ve histogram grafikleri incelenerek uç değer olduğu belirlenen 62 öğrencinin verileri analizlere dahil

edilmemiştir. Böylelikle toplam 1927 öğrencinin verileri araştırmaya dahil edilmiştir. Araştırmanın veri grubunu oluşturan 1927 öğrenci, belirtilen fakültelerin örgün programlarına devam eden toplam 14.363 öğrencinin %13.4'ünü temsil etmektedir. Analize dahil edilen kız öğrenciler çalışma grubunun %57.4'ünü oluşturmaktadır. Geriye kalan %42.6'lık kısım ise çalışma grubunda bulunan erkek öğrencilerdir. Veri grubundaki öğrencilerin 472'si birinci sınıf (%24.53), 481'i ikinci sınıf (%24.96), 501'i üçüncü sınıf (%25.98) ve 473'ü (%24.53) dördüncü sınıf öğrencileridir. Analize dahil edilen öğrencilerin öğrenim alanı ve cinsiyetlerine ilişkin dağılımlar Tablo 1'de sunulmuştur.

Tablo 1

Araştırmaya Katılan Öğrencilerin Öğrenim Alanına ve Cinsiyete Göre Dağılımları

	Kız		Erkek		Toplam	
	Sayı	%	Sayı	%	Sayı	%
Sosyal Bilimler						
Analize alınan öğrenci sayısı	510	10.6	299	7.8	809	9.4
Mevcut Öğrenci Sayısı	4791	100	3857	100	8648	100
Teknik Bilimler						
Analize alınan öğrenci sayısı	230	15.2	274	16.3	504	15.8
Mevcut Öğrenci Sayısı	1512	100	1681	100	3193	100
Fen Bilimleri						
Analize alınan öğrenci sayısı	274	26.6	139	18.3	413	23.1
Mevcut Öğrenci Sayısı	1030	100	760	100	1790	100
Güzel Sanatlar						
Analize alınan öğrenci sayısı	92	29.9	109	25.6	201	27.3
Mevcut Öğrenci Sayısı	307	100	425	100	732	100
Toplam						
Analize alınan öğrenci sayısı	1106	14.5	821	12.2	1927	13.4
Mevcut Öğrenci Sayısı	7640	100	6723	100	14.363	100

Veri Toplama Araçları

Araştırmanın bağımlı değişkeni olan psikolojik iyi oluş ile ilgili veriler “Ryff”ın Psikolojik İyi Oluş Ölçeği” (Ek-1) ile toplanmıştır. Araştırmanın bağımsız değişkeni olan problemlili internet kullanımı “Problemlili İnternet Kullanım Ölçeği” (Ceyhan, Ceyhan ve Gürcan, 2007) (Ek-2) ile toplanmıştır. Ayrıca üniversite öğrencilerinin cinsiyet, internet kullanım amacı, öğrenim gördüğü alan, interneti kullandığı saat aralığı, internete bağlandıkları yer, günlük internet kullanım saatleri ve barınma biçimlerine ilişkin bilgiler araştırmacı tarafından geliştirilen “Kişisel Bilgi Formu”nda (Ek-3) toplanmıştır.

Psikolojik İyi Oluş Ölçeği (PIOÖ)

Araştırmada üniversite öğrencilerinin psikolojik iyi oluşlarını ölçmek için Ryff (1989a) tarafından geliştirilen ve Akın ve Abacı (2008) tarafından Türkçeye uyarlaması yapılan PIOÖ kullanılmıştır. Ölçeğin orijinal formuna ve Türkçeye uyarlanmış formuna ilişkin bilgiler aşağıdadır.

Ölçeğin orijinal formu

Ryff (1989a) tarafından geliştirilen Psikolojik İyi Olma Ölçeği Ryff’ın Altı Boyutlu Psikolojik İyi Olma Modeline dayanmaktadır. Ölçekte *öz-kabul*, *diğerleriyle olumlu ilişkiler*, *çevresel hâkimiyet*, *yaşam amaçları*, *bireysel gelişim* ve *özerklik* olmak üzere altı boyut bulunmaktadır ve her bir alt boyut 14 maddeden oluşmaktadır. Toplamda ölçekte 84 madde bulunmaktadır. 84 maddeden 44’ü olumlu 40’i olumsuz ifadelerden oluşmaktadır ve olumsuz ifadeler tersten kodlanmaktadır. Ölçek, (1) Hiç katılmıyorum, (2) Biraz katılmıyorum, (3) Çok az katılmıyorum, (4) Çok az katılıyorum, (5) Biraz katılıyorum ve (6) Tamamen katılıyorum şeklinde 6’lı likert tipi bir ölçektir. Ryff ölçeğin geçerlik güvenilirlik çalışmalarını 321 kişi ile gerçekleştirmiştir. Ölçeğin boyutlarının iç tutarlılık katsayıları şu şekildedir; *öz-kabul* .93; *diğerleriyle olumlu ilişkiler* .91; *çevresel hakimiyet* .90; *yaşam amaçları* .90; *bireysel gelişim* .87 ve *özerklik* .86. Ölçeğin test-tekrar test güvenilirlik katsayılarını ölçmek amacıyla 6 hafta sonra ölçek 117 kişi ile tekrar uygulanmıştır. Bu uygulamanın sonucunda ölçeğin test-tekrar test

güvenirlilik katsayıları *öz-kabul* .85; *diğerleriyle olumlu ilişkiler* .83; *çevresel hakimiyet* .81; *yaşam amaçları* .82; *bireysel gelişim* .81 ve *özerklik* .88 şeklinde bulunmuştur. Bu sonuçlara göre Ryff'ın Altı Boyutlu Psikolojik İyi Oluş Ölçeğinin geçerli ve güvenilir bir ölçek olduğu söylenebilir.

Ölçeğin Türkçe formu

Ölçeğin Türkçe'ye uyarlama çalışmaları Akın (2008) tarafından üç farklı çalışma grubu üzerinde yürütülmüştür. Birinci grup 1284 üniversite öğrencisinden oluşmaktadır. Ölçeğin yapı ve uyum geçerlikleri ile iç tutarlılık ve iki yarı güvenirlik çalışmaları bu grup üzerinde gerçekleştirilmiştir. İkinci çalışma grubu 124 İngilizce öğretmeninden oluşmaktadır ve ölçeğin dilsel eş değerlik çalışmaları bu grup üzerinde gerçekleştirilmiştir. Ölçeğin test-tekrar test güvenirlik çalışmasının gerçekleştirildiği üçüncü grup ise birinci grupta da yer alan 178 üniversite öğrencisinden oluşmaktadır. PİÖÖ'nün dilsel eş değerliğini ölçmek için yapılan çalışmada ölçeğin orijinal formu ile Türkçe formu puanları arasındaki korelasyonlar şu şekilde bulunmuştur: *çevresel hakimiyet* .97, *bireysel gelişim* .97, *diğerleriyle olumlu ilişkiler* .96, *yaşam amaçları* .96, *öz-kabul* .95 ve *özerklik* .94. Bununla birlikte ölçeğin madde-toplam korelasyonları hesaplanmış ve düzeltilmiş madde-toplam korelasyonlarının .32 ile .90 arasında olduğu bulunmuştur. PİÖÖ'nün yapı geçerliğini incelemek için yapılan AFA'da KMO örneklem uygunluk katsayısı .766 ve Barlett Sphericity testi χ^2 değeri ise 52619.744 ($p < .001$) anlamlı bulunmuştur. Ayrıca faktör analizinde her maddenin tek bir boyutta .30 faktör yükü ölçütünü karşıladığı görülmüştür. Bununla birlikte yapılan faktör analizi sonuçlarına göre toplam varyansın %68'ini açıklayan her biri 14 maddeden oluşan 6 boyutlu toplam 84 maddelik bir ölçek elde edilmiştir.

AFA sonuçlarına göre toplam varyansı en çok açıklayan boyut *özerkliktir*. Özerklik boyutunda bulunan 14 maddenin faktör yükleri .42 ile .91 arasında bulunmaktadır ve bu boyut toplam varyansın %15.502'sini açıklamaktadır. *Özerklik* alt boyutundaki 8, 14, 26, 38, 50, 68, 80. maddeler düz puanlanmaktadır. Bu boyuttaki 2, 20, 32, 44, 56, 62, ve 74. maddeler ise tersten puanlanmaktadır. Bu alt ölçekte yer alan maddeler; bireyin kendini sosyal geleneklere uygun düşünme ve davranma zorunluluğu olmadığını hissetmesine, kararlarını başkalarına bağımlı kalmadan ve onların onayına

ihtiyaç duymadan kendi içsel mekanizmaları aracılığıyla verebilmesine ve kendi davranışlarını düzenleme ve sosyal yapıya bağımlı olmadan yasayabilmesine yönelik maddeler içermektedir.

Bir diğer boyut olan *çevresel hâkimiyet* toplam varyansın %11.428'ini açıklamaktadır. Bu boyutta 14 madde bulunmaktadır ve madde faktör yükleri .57 ile .94 arasında bulunmaktadır. Çevresel hâkimiyet boyutundaki 3, 21, 33, 39, 51, 57, 69, 81. maddeler düz puanlanmaktadır. 9, 15, 27, 45, 63, 75. maddeler ise ters puanlanmaktadır. Çevresel hâkimiyet bireyin çevresini düzenleme ve psikolojik ve fiziksel ihtiyaçlarını giderebilmek için kendisini çevreye veya çevreyi kendisine uydurabilme becerisini değerlendirmektedir.

Üçüncü boyut *bireysel gelişimdir*. 14 maddeden oluşan bu boyutun madde faktör yükleri .49 ile .76 arasında değişmektedir ve toplam varyansın %7.756'sını açıklamaktadır. Kişinin kapasitesinin farkında olmasını, yeteneklerini geliştirme çabasını, yaşantılara açık olmasını yansıtmaktadır. Bireysel gelişim alt boyutundaki 10, 16, 28, 40, 46, 52, 64, 70. maddeler düz puanlanmaktadır. Bu boyuttaki 4, 22, 34, 58, 76, ve 82. maddeler ise ters puanlanmaktadır.

Dördüncü boyut *diğerleriyle olumlu ilişkilerdir*. Bu boyutta yer alan maddelerin faktör yükleri .45 ile .86 arasında yer almaktadır ve bu boyut toplam varyansın %6.303'ünü açıklamaktadır. Kişinin diğerleriyle sıcak ilişkiler geliştirmesi ve bunu sürdürmesi, güçlü bir şekilde empati ve yakınlık kurabilmesi ve diğerlerinin mutluluğuyla ilgilenmesi olarak tanımlanmaktadır. Diğerleriyle olumlu ilişkiler alt boyutundaki 1, 19, 25, 37, 49, 67, 79. maddeler düz puanlanmaktadır. Bu boyuttaki 7, 13, 31, 43, 55, 61, 73. maddeler ise ters puanlanmaktadır.

Beşinci boyut *yaşam amaçları* boyutudur ve bu boyutta yer alan maddeler bireyin geçmiş ve şimdiki yaşamının bir anlamı ve amacı olduğuna inanmasını, geçmişini ve mevcut konumunu anlamlı olduğunu hissetmesini ve amaçlarına ulaşmak için aktif biçimde eylemde bulunarak kendini yönetmesini değerlendirmektedir. 14 maddeden oluşan yaşam amaçları boyutunun faktör yükleri .55 ile .88 arasında yer almaktadır ve bu boyut toplam varyansın %6.149'unu açıklamaktadır. Yaşam amaçları alt boyutundaki 5, 23, 47, 53, 59, 71, ve 77. maddeler düz puanlanmaktadır. Bu boyuttaki 11, 17, 29, 35, 41, 65, ve 83. maddeler ise ters puanlanmaktadır.

Son boyut olan *öz-kabul* boyutu ise bireyin kendine yönelik pozitif tutumlara sahip olması, geçmiş ve şimdiki durumları hakkında olumlu şeyler düşünmesi ve olumlu olumsuz tüm özelliklerini kabul etmesiyle ilişkilidir. Diğer boyutlarda olduğu gibi bu boyutta 14 maddeden oluşmaktadır. Madde faktör yükleri .30 ile .82 arasında yer alan boyut toplam varyansın %5.072'sini açıklamaktadır. Öz-kabul alt boyutundaki 6, 12, 30, 36, 48,72, ve 78. maddeler düz puanlanmaktadır. Bu boyuttaki 18, 24, 42, 54, 60, 66, ve 84. maddeler ise ters puanlanmaktadır.

Ölçeğin orijinal formunda bulunan faktörlerin doğrulanması amacıyla ölçeğin yapı geçerliğini ölçmek amacıyla doğrulayıcı faktör analizi yapılmış ve ölçeğin orijinal halinde olduğu gibi 6 boyutlu bir yapıya sahip olduğu bulunmuştur ($\chi^2=577.91$, $sd=94$, $p=0.00$). Ölçeğin uyum indeksi değerleri ise şu şekilde sıralanmaktadır: RMSEA=.072, NFI=.97, CFI=.98, IFI=.98, RFI=.97, GFI=.93 ve SRMR=.062. Bu sonuçlar ölçeğin Türkçe formunun ölçeğin orijinalinde bulunan altı boyutlu yapıyla uyumlu olduğunu göstermektedir. Ayrıca bu araştırmada ölçeğin iç tutarlık katsayısının (α) .93 belirlenmiştir.

Ölçeğin uyum geçerliğini incelemek amacıyla araştırmacı tarafından ölçeğin Türkçe formu ile birlikte Öz-duyarlık Ölçeği ve Depresyon Anksiyete Stres Ölçeği (DASÖ, Akın ve Çetin, 2007) 1214 üniversite öğrencisi üzerinde uygulanmıştır. Bu çalışmadan elde edilen sonuçlara göre PİÖÖ'nün tüm alt boyutlar ile Öz-duyarlık Ölçeği toplam puanları arasında .36 ile .55 arasında pozitif ilişki bulunmuştur. Bunun yanı sıra DASÖ ile PİÖÖ'nün tüm alt boyutları arasında -.12 ile -.71 arasında negatif ilişki bulunmuştur. Ölçeğin test-tekrar test güvenilirlik çalışmaları için ölçek 178 üniversite öğrencisinde dört hafta aryla iki kez uygulanmış olup yapılan analiz sonucuna göre alt boyutların iç tutarlılık kat sayılarının .87 ile .96 arasında olduğu bulunmuştur.

PİÖÖ'nün orijinal formunda olduğu gibi Türkçe formunda da 84 madde bulunmaktadır. Bireyin her bir alt boyuttan elde ettiği puanların yüksek olması bireyin o boyutun özelliklerine sahip olduğunu göstermektedir. 6'lı likert tipi derecelendirmeye sahip olan bu ölçekte bulunan ters maddeler tersten puanlanmaktadır. Ölçekten alınan puanlar her bir boyut için ayrı ayrı hesaplanabilmektedir. Bununla birlikte ölçekten toplam bir psikolojik iyi oluş puanı da elde edilebilmektedir. Ölçeğin uygulanma süresi 10-15 dakika arasındadır.

Problemlİ İnternet Kullanım Ölçeği (PİKÖ)

Problemlİ İnternet Kullanım Ölçeği (PİKÖ) üniversite öğrencilerinin problemlİ ve problemsiz internet kullanımlarını belirleme amacıyla kullanılmıştır. Problemlİ İnternet Kullanım Ölçeği (PİKÖ)'nin geliştirilmesi, üniversite öğrencilerinin internet kullanım yoğunluklarının normalden problemlİ internet kullanımına doğru uzanan bir çeşitlilik gösterdiği sayılısından hareket eden Ceyhan, Ceyhan ve Gürcan (2007) tarafından 2084 üniversite öğrencisi üzerinde gerçekleştirilmiştir. Bu 2084 öğrenciden interneti haftada 0-2 saat arasında kullanan öğrenciler daha önce benzer bir ölçek geliştirme çalışmasında uygulandığı gibi (Keser-Özcan ve Buzlu, 2005) araştırmacılar tarafından faktör analizi çalışmasına katılmamış olup faktör analizi çalışmaları 1658 üniversite öğrencisinden alınan veriler ile gerçekleştirilmiştir. Yapılan doğrulayıcı faktör analizi sonucunda ölçeğin üç boyutlu bir yapıya sahip olduğu ve toplan varyansın %48.96'sının açıklandığı görülmektedir. Bu üç boyut şunlardır; *İnternetin olumsuz sonuçları, sosyal fayda/sosyal rahatlık ve aşırı kullanım*. Ölçekte toplam 33 madde bulunmaktadır ve ölçek (1) Hiç Uygun Değil'den (5) Tamamen Uygun'a doğru sıralanan 5'li likert tipi bir ölçektir. Ölçekten alınabilecek en düşük puan 33 en yüksek puan 165'tir. Ölçekten alınabilecek yüksek puanlar internetin kişinin hayatını olumsuz yönde etkilediğini, kişinin internet kullanımının sağlıksızlığını ve problemlİ internet kullanımını göstermektedir.

PİKÖ'nün birinci faktörü olan *internetin olumsuz sonuçlarının* tek başına toplam varyansın %25.36'sını açıklamakta olduğu ve 17 maddeden oluştuğu görülmüştür. Bu boyuttaki maddelerin faktör yüklerinin .51 ile .75 arasında olduğu belirlenmiştir. PİKÖ'nün ikinci faktörü olan *sosyal fayda/sosyal rahatlığın* toplam varyansın %14.62'sini açıklamakta olduğu ve 10 maddeden oluştuğu görülmüştür. Bu boyuttaki maddelerin faktör yüklerinin .50 ile .73 arasında olduğu belirlenmiştir. Son boyut olan *aşırı kullanımın* ise tek başına toplam varyansın %8.98'ini açıklamakta olduğu ve 6 maddeden oluştuğu görülmüştür. Bu boyuttaki maddelerin faktör yükleri .52 ile .66 arasında değişmektedir. Bununla birlikte bu boyuttaki maddelerden ikisi ters maddelerdir ve puanlanırken tersten puanlanmaktadır.

Ölçeğin iç tutarlılığını belirlemeye yönelik yapılan çalışmalarda ise ölçek iç tutarlık katsayısının (α) .95 olduğu görülmüştür. Bununla birlikte ölçeğin boyutlarından

ilki olan internetin olumsuz sonuçları'nın iç tutarlık katsayısının .94, ikincisi olan sosyal fayda/sosyal rahatlık için .85 ve üçüncüsü olan aşırı kullanım için .75 olduğu görülmektedir. Bu sonuçlara göre PİKÖ'nün iç tutarlılığının yüksek ve ölçeğin güvenilir olduğunu söylenebilir. Bu araştırmada ölçeğin iç tutarlık katsayısının (α) .93 olduğu belirlenmiştir.

Ölçeğin test-tekrar test yöntemi ile güvenilirliğinin belirlenmesine yönelik olarak 4 hafta ara ile 64 öğrenci üzerinde ölçek uygulanmış ve elde edilen ölçek puanlarının korelasyonun .81 olduğu belirlenmiştir. PİKÖ'nün ölçütlere dayalı benzer ölçekler geçerliğini belirlemek için Davis, Flett ve Besser (2002) tarafından geliştirilen İnternette Bilişsel Durum Ölçeği (İBDÖ), UCLA Yalnızlık Ölçeği ve Beck Depresyon Envanteri arasındaki korelasyon incelenmiş ve sonuç olarak İBDÖ ile PİKÖ arasındaki korelasyon katsayısı .61 ($p<.0001$); Beck Depresyon Envanteri ile PİKÖ arasındaki korelasyon katsayısı .29 ($p<.001$); UCLA Yalnızlık Ölçeği ile PİKÖ arasındaki korelasyon katsayısı .27 ($p<.001$) olarak belirlenmiştir. Bu sonuçlara göre PİKÖ ile İBDÖ, Beck Depresyon Envanteri ve UCLA Yalnızlık ölçeği arasında önemli bir ilişki olduğu saptanmıştır.

Ölçekteki 9, 14 ile 25 arası, 27, 28, 29 ve 31. maddeler ölçeğin birinci boyutu olan internetin olumsuz sonuçları boyutuna dair maddelerdir; 3, 4, 5, 8, 10, 11, 13, 26, 32 ve 33. maddeler ölçeğin ikinci boyutu olan sosyal fayda/sosyal rahatlık boyutuna dair maddelerdir; 1, 2, 6, 7. ve 12. maddeler ölçeğin üçüncü boyutu olan aşırı kullanım alt boyutuna dair maddelerdir. Aşırı kullanım alt boyutunda bulunan 7. ve 12. maddeler tersten kodlanan maddelerdir. Ölçekten alınan puanlar her bir alt boyut için ayrı olabileceği gibi ölçekten toplam bir problemlili internet kullanım puanı da elde edilebilmektedir. Ölçeğin uygulanma süresi 5-10 dakika arasındadır.

Kişisel Bilgi Formu

Araştırmacı tarafından hazırlanan kişisel bilgi formu toplam yedi sorudan oluşmaktadır. Katılımcılardan cinsiyetlerini, öğrenim gördükleri alanı, barınma biçimlerini, interneti en sık kullandıkları saat aralıklarını, internete en sık bağlandıkları yeri ve internet kullanım amaçlarını kişisel bilgi formunda gruplandırılan seçeneklerden bir tanesine işaretlemeleri istenmiştir. Ayrıca katılımcılardan tipik bir günlerinde interneti ortalama kaç saat kullandıklarını kişisel bilgi formunda belirtilen boşluğa yazmaları istenmiştir. Formun doldurulma süresi ortalama 3-4 dakikadır.

Verilerin Toplanması

Araştırmada kullanılan veri toplama araçları 2012-2013 Eğitim-Öğretim Yılı'nın Mart ayında kitapçık haline getirilip Nisan ayında araştırma grubunda yer alan öğrencilere uygulanmıştır. Uygulama yapabilmek için Anadolu Üniversitesi Rektörlüğü'nden gerekli izin alınmıştır (Ek-4). Uygulama için gerekli izin alındıktan sonra uygulanmanın yapılacağı Eczacılık, Eğitim, Fen, Güzel Sanatlar, Havacılık ve Uzay Bilimleri, Hukuk, İktisadi-İdari Bilimler, İletişim Bilimleri, Mimarlık ve Tasarım ve Mühendislik fakültelerinin yönetici ve ilgili öğretim elemanları ile görüşülerek uygulamanın yapılacağı gün ve saatler belirlenmiştir.

Veriler araştırmacı tarafından uygulamanın belirlendiği gün ve saatlerde uygulamanın yapılacağı sınıflarda hazır bulunan ve araştırmaya katılmaya gönüllü olan öğrencilerden toplanmıştır. Veri seti öğrencilere dağıtılmadan önce araştırmacı her sınıfta öncelikle kendini tanıtmış daha sonra araştırmanın amacı, önemi ve ölçek setinin nasıl doldurulacağı hakkında bilgiler vermiştir. Ayrıca araştırmacı uygulamanın yapıldığı her sınıfta öğrencilerin kimlik bilgilerine ihtiyaç duyulmadığını, bireysel bir değerlendirmenin yapılmayacağını ve toplanan bilgilerin araştırmacı tarafından gizli tutulacağını öğrencilere sözlü olarak bildirmiştir. Bununla birlikte uygulamanın yapıldığı her sınıfta öğrencilere araştırmaya katılımın gönüllü olduğu ve isteyen öğrencilere araştırmanın sonunda araştırmanın bulguları hakkında bilgi verilebileceği belirtilmiştir. Öğrencilerin veri setini ortalama 20-25 dakikada doldurdıkları gözlenmiştir.

Verilerin Çözümlemesi ve Yorumlanması

Araştırmaya katılan 2085 öğrenciden alınan veriler grafiksel olarak incelenmiş ve yapılan incelemeler sonucunda normal dağılımdan sapan 62 uç değer veri grubundan çıkarılmıştır. Ayrıca ölçek uygulama çalışmaları tamamlandıktan sonra kontrol edilerek ölçeği eksik veya hatalı doldurmuş olduğu belirlenen 96 öğrencinin verileri değerlendirmenin dışında tutulmuştur Bu işlemin ardından ilk amaca ilişkin analizler

1927 veri üzerinden gerçekleştirilmiştir. Araştırma kapsamında toplanan verilerin çözümlenmesi “SPSS 15.0 for Windows” paket programı ile gerçekleştirilmiştir.

Öğrencilerin psikolojik iyi oluşları ile cinsiyet, internet kullanım süresi, barınma biçimi, internete en sık bağlanılan yer ve problemlerli internet kullanımı değişkenleri arasında farklılaşma olup olmadığını belirlemek amacıyla bağımsız örneklem t testi kullanılmıştır. Varyansların homojen olup olmadığına göre ilgili t değeri dikkate alınmıştır.

Üniversite öğrencilerinin günlük internet kullanım sürelerini belirlemek için öğrencilere tipik bir günlerinde interneti kaç saat kullandıkları sorulmuş ve cevapları için boşluk bırakılmıştır. Problemlerli internet kullanımı araştırmalarında (Mythily, Qiu ve Winslow, 2008; Odacı ve Kalkan, 2010; Tekinarslan ve Gürer, 2011; Yıldız, 2010) günlük internet kullanım sürelerine ilişkin farklı sonuçlar olmakla birlikte genellikle interneti 5 saat ve üzeri kullanan bireylerin problemlerli internet kullanıcıları oldukları görülmektedir. Bu araştırmada da ilgili analizler için öğrencilerin psikolojik iyi oluşlarıyla günlük internet kullanım süresinin arasında bir farklılaşma olup olmadığını belirlemek için “5 saate kadar” ve “5 saat ve üzeri” şeklinde iki grup oluşturulmuştur.

Üniversite öğrencilerinin barınma biçimleri Kişisel Bilgi Formunda “Evde ailemle birlikte yaşıyorum”, “Evde arkadaş ya da arkadaşlarımla yaşıyorum”, “Evde tek başıma yaşıyorum”, “Yurtta/Apartta arkadaş ya da arkadaşlarımla yaşıyorum” ve “Yurtta/Apartta tek başıma yaşıyorum” şeklinde sıralanmıştır. Bu barınma biçimi ifadelerinden “Evde tek başıma yaşıyorum” ve “Yurtta/Apartta tek başıma yaşıyorum” “Tek Başına”; “Evde ailemle birlikte yaşıyorum”, “Evde arkadaş ya da arkadaşlarımla yaşıyorum” ve “Yurtta/Apartta arkadaş ya da arkadaşlarımla yaşıyorum” “Başkalarıyla” barınma biçimi olarak gruplandırılmıştır.

Üniversite öğrencilerinin internete en sık bağlanma biçimleri Kişisel Bilgi Formunda “İnternet kafeden”, “Kaldığım/Barındığım yerden”, “3g internet/modem ile yanımdaki portatif cihazlardan” ve “Üniversite gibi ücretsiz ortak kullanım alanlarından” şeklinde sıralanmıştır. “Kaldığım/Barındığım yerden” seçeneği internete bağlanılan yer olarak “Barınılan yer” şeklinde isimlendirilmişken internete bağlanılan diğer yerler “Diğer yerler” olarak isimlendirilmiştir.

Öğrencilerin psikolojik iyi oluşları ile interneti temel kullanım amacı, internetin en sık kullanıldığı zaman dilimi ve öğrenim görülen alan değişkenleri arasında farklılaşma olup olmadığını belirlemek amacıyla tek yönlü varyans analizi (ANOVA) tekniği kullanılmıştır. Tek yönlü varyans analizinde varyansların homojen olup olmadığı kontrol edilmiştir. Varyansların homojen olup olmadığına tespit etmek için Levene istatistiğine bakılmıştır. Tek yönlü varyans analizi sonucunun önemli bulunduğu durumlarda farkın hangi ortalamalar arasından farklılardan kaynaklandığını belirlemek için Scheffe testi kullanılmıştır.

Üniversite öğrencilerinin interneti temel kullanım amaçlarını belirlemek için dört temel amaç belirlenmiştir. Bu temel amaçlar iletişim, kişisel fayda, eğlence ve bilgi edinmedir. Öğrencilerin temel internet kullanım amacını seçmede zorlanabileceği düşüncesiyle Kişisel bilgi formunda interneti temel kullanım amaçları farklı ifadelerle ifade edilmiş, sonrasında bu ifadelerden aynı temel kullanım amacını temsil eden ifadeler temel kullanım amaçları altında toplanmıştır. Kişisel bilgi formunda bulunan internet kullanım amaçları şunlardır: “Gündemi takip etmek”, “Tanıdıklarla görüşmek veya haberleşmek”, “Şans oyunları oynamak”, “Alışveriş, bankacılık vb. online işlemler yapmak”, “Para kazanmak”, “Oyun oynamak”, “Akademik/Eğitim ile ilgili araştırma yapmak”, “Yeni insanlarla tanışmak”, “Film, dizi, video, şarkı vb. izlemek-dinlemek” şeklinde sıralanmıştır. Bu internet kullanım amaç ifadelerinden “Tanıdıklarla görüşmek veya haberleşmek” ve “Yeni insanlarla tanışmak “İletişim”; “Alışveriş, bankacılık vb. online işlemler yapmak” ve “Para kazanmak” “Kişisel Fayda”; “Şans oyunları oynamak”, “Oyun oynamak” ve “Film, dizi, video, şarkı vb. izlemek-dinlemek” “Eğlence” ve son olarak “Gündemi takip etmek” ve “Akademik/Eğitim ile ilgili araştırma yapmak” “Bilgi Edinme” amaçlı kullanım olarak gruplandırılmıştır.

İnternetin en sık kullanıldığı zaman dilimlerini belirleyebilmek için kişisel bilgi formunda öğrencilere interneti en sık hangi saat aralığında kullandıkları sorulmuştur. Kişisel bilgi formunda bulunan saat aralıkları şu şekildedir: “08.00-16.00”, “16.00-00.00”, “00.00-08.00”. Bu saat dilimlerinden “08.00-16.00” gündüz kullanım, “16.00-00.00” gün içinde kullanım ve “00.00-08.00” gece kullanım olarak isimlendirilmiştir.

Üniversite öğrencilerinin öğrenim gördüğü alanlar için dört grup oluşturulmuştur. Bu alanlar “Sosyal Bilimler”, “Teknik Bilimler”, “Fen Bilimleri” ve

“Güzel Sanatlar”dır. Bu bağlamda Eğitim, İktisadi ve İdari Bilimler, Hukuk ve İletişim Fakülteleri “Sosyal Bilimler” alanına, Havacılık ve Uzay Bilimleri, Mimarlık ve Tasarım ve Mühendislik Fakülteleri “Teknik Bilimler” alanına, Fen ve Eczacılık Fakülteleri “Fen Bilimleri” alanına dâhil edilmiştir. Güzel Sanatlar Fakültesi de “Güzel Sanatlar” alanı olarak gruplandırılmıştır.

Üniversite öğrencilerinin problemlili internet kullanımlarını tespit etmek için öğrencilerin Problemlili İnternet Kullanım Ölçeğinden aldıkları puanlara bakılmıştır. Problemlili İnternet Kullanım Ölçeğinden alınan en düşük puan 33, en yüksek puan 155’dir. Öğrencilerin problemlili internet kullanım puan ortalamaları 62.85, standart sapmaları 19,08’dir. Standart sapmanın bir basamak aşağısında (43,77) kalan katılımcılar “Problemsiz İnternet Kullanıcıları”, standart sapmanın bir basamak yukarısında (81,93) kalan öğrenciler “Problemlili İnternet Kullanıcıları” olarak gruplandırılmıştır. Bu bağlamda 349 öğrencinin “Problemlili İnternet Kullanıcısı” olduğu görülürken, 277 öğrencinin ise “Problemsiz İnternet Kullanıcısı” olduğu görülmüştür.

Problemlili internet kullanımı, cinsiyet, internet kullanım amacı, internet kullanım süresi ve internetin en sık kullanıldığı saat aralığı değişkenlerinin üniversite öğrencilerinin psikolojik iyi oluşlarının anlamlı bir yordayıcısı olup olmadığı adimsal regresyon (stepwise regression) analizi ile incelenmiştir. Ayrıca interneti problemlili kullanan üniversite öğrencilerinin Problemlili internet kullanımı, cinsiyet, internet kullanım amacı, internet kullanım süresi ve internetin en sık kullanıldığı zaman dilimi değişkenlerinin onların psikolojik iyi oluşlarının anlamlı bir yordayıcısı olup olmadığı da adimsal regresyon analizi ile incelenmiştir. Problemlili internet kullanıcıları ile gerçekleştirilen analizlerde interneti problemlili kullanan üniversite öğrencilerinin belirlenmesinde daha önce de belirtildiği gibi Problemlili İnternet Kullanım Ölçeğinden elde edilen puan ortalamasına ve standart sapmaya bakılarak standart sapmanın bir basamak yukarısında kalan 349 veri analize dahil olmuştur. Regresyon analizlerine geçmeden önce varsayımlar kontrol edilmiştir.

Regresyon analizine giren değişkenleri sürekli değişkenler olması gerekmektedir (Büyüköztürk, 2002). O yüzden süreksiz değişkenler olan cinsiyet, internet kullanım amacı, internetin en sık kullanıldığı saat aralığı değişkenlerinin sürekli değişkene

dönüştürülmeleri için yapay (dummy) değişkenleri olarak tekrar kodlanarak daha sonra regresyon analizine dahil edilmişlerdir.

Adımsal regresyon analizine geçmeden önce üniversite öğrencilerinin psikolojik iyi oluşlarının problemleri internet kullanımı, internet kullanım amacı, internet kullanım süresi ve internetin en sık kullanıldığı zaman dilimi ile olan ilişkilerini belirlemek için Pearson Momentler Çarpımı korelasyon katsayısı kullanılmıştır. Korelasyon tablosuna göre psikolojik iyi oluşla ilişkisi bulunmayan değişkenler adımsal regresyon analizinde regresyona dahil edilmemiştir. Tüm istatistiksel analizler için anlamlılık değeri .05 olarak alınmıştır.

ÜÇÜNCÜ BÖLÜM

BULGULAR

Bu bölümde araştırmanın alt amaçları sırası ile ele alınmış ve her bir alt amaca ilişkin verilerin istatistiksel çözümlenmeleri doğrultusunda elde edilen bulgular sıralanmıştır. Bu çerçevede öncelikle üniversite öğrencilerinin psikolojik iyi oluşları açısından cinsiyet, interneti temel kullanım amacı, günlük internet kullanım süresi, internetin en sık kullanıldığı zaman dilimi, öğrenim görülen alan, barınma biçimi, internete en sık bağlanılan yer ve problemlili internet kullanımını değişkenlerine ilişkin bulgular sunulmuştur. Ardından interneti problemlili kullanan üniversite öğrencilerinin psikolojik iyi oluşlarının cinsiyet, interneti temel kullanım amacı, günlük internet kullanım süresi, internetin en sık kullanıldığı zaman dilimi ve öğrenim görülen alan ile ilgili bulgular sunulmuştur.

3.1 Üniversite Öğrencilerinin Psikolojik İyi Oluş Puanlarına İlişkin Bulgular

Üniversite öğrencilerinin psikolojik iyi oluş ölçeğinden aldıkları puanlara ilişkin istatistikler Tablo 2’de verilmiştir.

Tablo 2

Üniversite Öğrencilerinin Psikolojik İyi Oluşlarına İlişkin Dağılımları (N=1927)

Değişken	Alınan En düşük puan	Alınan En yüksek puan	\bar{X}	s	Yüzdeler		
					%25	%50	%75
Özerklik	25	83	58.54	8.56	52	58	64.5
Çevresel Hakimiyet	30	84	58.61	8.51	53	59	64
Bireysel Gelişim	35	84	63.53	8.22	58	64	69
Diğerleriyle Olumlu İlişki	26	84	63.51	10.24	56	64	72
Yaşam Amaçları	28	83	60.81	9.10	54	61	67
Öz-kabul	21	84	57.77	10.08	51	58	65
Psikolojik İyi Oluş	236	473	362.28	42.53	330	363	393

Tablo 2 incelendiğinde üniversite öğrencilerinin psikolojik iyi oluş puan ortalamasının 362.28 ve standart sapmasının 42.53 olduğu görülmektedir. Üniversite öğrencilerinin Psikolojik İyi Oluş Ölçeğinden aldıkları en düşük puan 236, en yüksek puan 473'tür. Psikolojik İyi Oluş Ölçeğinden elde edilen puan dağılımları yüzdeler açısından değerlendirildiğinde; birinci yüzdelikte yer alan katılımcıların puanları 236 ile 330 arasında değişmektedir. İkinci ve üçüncü çeyrekte yer alan katılımcılardan oluşan orta grubun puanları ise 330 ile 393 arasında değişmektedir. En yüksek puanların alındığı son %25'lik grubun puanları ise 393 ile 473 arasında değişmektedir. Alınan en düşük puanın 236, en yüksek puanın ise 473 olduğu göz önüne alınırsa üniversite öğrencilerinin psikolojik iyi oluşlarının çoğunlukla orta düzeyde olduğu söylenebilir.

3.1.1 Üniversite Öğrencilerinin Cinsiyetlerine Göre Psikolojik İyi Oluşlarına İlişkin Bulgular

Üniversite öğrencilerinin cinsiyetlerine göre psikolojik iyi oluşları arasında anlamlı farkın olup olmadığı incelenmiştir. Bu kapsamda bağımsız örneklem t testi analizi gerçekleştirilmiş ve sonuçlar Tablo 3'te verilmiştir.

Tablo 3

Üniversite Öğrencilerinin Cinsiyetlerine Göre Psikolojik İyi Oluşları Arasındaki Farklara İlişkin Bağımsız Örneklem t Testi Sonuçları

Değişken	Cinsiyet	N	\bar{X}	s	t	sd	p
Psikolojik İyi Oluş	Erkek	821	356.26	43.13	5.40	1925	.000
	Kız	1106	366.77	41.53			

Tablo 3'te cinsiyet değişkeni açısından üniversite öğrencilerinin, psikolojik iyi oluş düzeylerine ait puan ortalamaları ve standart sapmaları görülmektedir. Tabloya bakıldığında, kız ve erkek üniversite öğrencilerinin psikolojik iyi oluş puanları ($t_{0.05; 1925} = 5.40$) arasında anlamlı bir farklılık bulunmuştur. Bu farklılık erkek öğrencilerin psikolojik iyi oluş puan ortalamalarının ($\bar{X} = 356.26, s = 43.13$), kız öğrencilerin psikolojik iyi oluş puan ortalamalarından ($\bar{X} = 366.77, s = 41.53$) daha düşük olmasından kaynaklanmaktadır. Diğer bir deyişle araştırmanın veri grubunda yer alan

kız üniversite öğrencilerinin psikolojik iyi oluşları erkek öğrencilerden anlamlı olarak yüksektir.

3.1.2 Üniversite Öğrencilerinin İnterneti Temel Kullanım Amaçlarına Göre Psikolojik İyi Oluşlarına İlişkin Bulgular

Üniversite öğrencilerinin interneti temel kullanım amaçlarına göre psikolojik iyi oluşları arasında anlamlı farkın olup olmadığını incelenmiştir. İnterneti temel kullanım amaçlarına göre üniversite öğrencilerinin psikolojik iyi oluş puan ortalamaları Tablo 4’te sunulmuştur.

Tablo 4

İnterneti Temel Kullanım Amaçlarına Göre Psikolojik İyi Oluş Puanı Betimsel İstatistik Değerleri

İnterneti Temel Kullanım Amaçları	N	\bar{X}	s
İletişim Amaçlı	552	359.92	41.57
Kişisel Fayda Amaçlı	46	364.10	43.18
Eğlence Amaçlı	860	360.17	41.89
Bilgi Edinme Amaçlı	469	368.79	44.17
Toplam	1927	362.29	42.53

Tablo 4’te görüldüğü gibi interneti bilgi edinme amaçlı kullanan bireyler en yüksek psikolojik iyi oluş puan ortalamasına sahiptirler. En düşük psikolojik iyi oluş puan ortalamasına ait interneti temel kullanım amacı ise iletişim amaçlı kullananlardır.

Üniversite öğrencilerinin temel internet kullanım amaçlarına göre psikolojik iyi oluş puan ortalamaları arasındaki farkların anlamlı olup olmadığını belirlemeye yönelik tek yönlü varyans analizi sonuçları Tablo 5’te verilmiştir.

Tablo 5

Üniversite Öğrencilerinin İnterneti Temel Kullanım Amaçlarına Göre Psikolojik İyi Oluş Puanları Arasındaki Farklara İlişkin Tek Yönlü Varyans Analizi Sonuçları

Varyansın Kaynağı	Kareler Toplamı	sd	Kareler Ortalaması	F	p
Gruplar arası	26932.642	3	8977.547	4.994	.002
Grup içi	3456706.239	1923	1797.559		
Toplam	3483638.881	1926			

Tablo 5’te görüldüğü gibi interneti farklı amaçlarla kullanan üniversite öğrencilerinin psikolojik iyi oluş puanları ortalamaları arasında anlamlı farklılaşmalar olup olmadığını belirlemek amacıyla yapılan tek yönlü varyans analizi sonucunda, öğrencilerin psikolojik iyi oluş puan ortalamaları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık olduğu görülmüştür ($F_{3-1923} = 4.994, p < .05$). Gruplar arası bu farkın kaynağını belirlemek üzere Scheffe Çoklu Karşılaştırma Testi uygulanmış ve sonuçlar Tablo 6’da sunulmuştur.

Tablo 6

Üniversite Öğrencilerinin İnterneti Temel Kullanım Amaçlarına Göre Psikolojik İyi Oluş Puanlarına İlişkin Scheffe Testi Sonuçları

İnterneti Temel Kullanım Amaçları	İletişim	Kişisel Fayda	Eğlence	Bilgi Edinme
İletişim	-	-4.17	-.24	-8.87*
Kişisel Fayda		-	3.93	-4.69
Eğlence			-	-8.62*
Bilgi Edinme				-

* $p < .05$

Tablo 6’da görüldüğü gibi, farklılığın hangi temel internet kullanım amaçları arasından kaynaklandığını belirlemek amacıyla yapılan Scheffe Çoklu Karşılaştırma Testi sonucunda, farklılığın interneti bilgi edinme amaçlı kullanan katılımcıların puan ortalamaları ($\bar{X} = 368.79, s = 44.17$) ile iletişim amaçlı kullanan katılımcıların puan ortalamaları ($\bar{X} = 359.92, s = 41.57$) arasından kaynaklandığı görülmektedir. Ek olarak, farklılığın interneti bilgi edinme amaçlı kullanan katılımcıların puan ortalamaları ile interneti eğlence amaçlı kullanan katılımcıların puan ortalamaları ($\bar{X} = 360.17, s = 41.89$) arasındaki farktan kaynaklandığı da görülmektedir.

Bu sonuçlara göre interneti bilgi edinme amaçlı kullanan üniversite öğrencilerinin psikolojik iyi oluşlarının interneti iletişim amacıyla kullanan üniversite

öğrencilerden ve interneti eğlence amacıyla kullanan üniversite öğrencilerinden anlamlı olarak yüksek olduğu görülmektedir. Diğer bir deyişle interneti iletişim amacıyla ve eğlence amacıyla kullanan üniversite öğrencilerinin psikolojik iyi oluşları interneti bilgi edinme amacıyla kullanan üniversite öğrencilerinden anlamlı olarak daha düşük bulunmuştur.

3.1.3 Üniversite Öğrencilerinin Günlük İnternet Kullanım Sürelerine Göre Psikolojik İyi Oluşlarına İlişkin Bulgular

Üniversite öğrencilerinin günlük internet kullanım sürelerine göre psikolojik iyi oluş puanları arasında anlamlı farkın olup olmadığı incelenmiştir. Üniversite öğrencilerinin günlük internet kullanım süreleri ve psikolojik iyi oluşlarına ilişkin bağımsız örneklem t testi sonuçları Tablo 7’de verilmiştir.

Tablo 7

Üniversite Öğrencilerinin Günlük İnternet Kullanım Sürelerine Göre Psikolojik İyi Oluşları Arasındaki Farklara İlişkin Bağımsız Örneklem t Testi Sonuçları

Değişken	Süre	N	\bar{X}	s	t	sd	p
Psikolojik İyi Oluş	0 – 5 saate kadar	1535	362.61	42.48	.661	1925	.509
	5 saat ve üzeri	392	361.02	42.76			

Tablo 7’de günlük interneti kullanım süreleri açısından üniversite öğrencilerinin, psikolojik iyi oluş düzeylerine ait puan ortalamaları ve standart sapmaları görülmektedir. Tabloya bakıldığında, interneti günde 5 saate kadar kullanan ve interneti günde 5 saat ve üzeri kullanan öğrencilerin psikolojik iyi oluş puanları açısından ($t_{0.05; 1925} = .66$) arasında anlamlı bir farklılığın olmadığı görülmüştür.

3.1.4 Üniversite Öğrencilerinin İnterneti En Sık Kullandığı Zaman Dilimine Göre Psikolojik İyi Oluşlarına İlişkin Bulgular

Üniversite öğrencilerin interneti en sık kullandığı zaman dilimi ile psikolojik iyi oluşları arasında anlamlı farkın olup olmadığı incelenmiştir. Farklı zaman dilimlerine göre üniversite öğrencilerinin psikolojik iyi oluş puan ortalamaları Tablo 8’de sunulmuştur

Tablo 8

Üniversite Öğrencilerinin İnterneti En Sık Kullandığı Zaman Dilimine Göre Psikolojik İyi Oluş Puanı Betimsel İstatistik Değerleri

Zaman Dilimi	N	\bar{X}	s
Gündüz	130	352.08	45.00
Gün içi	1573	362.87	41.93
Gece	224	364.14	44.60
Toplam	1927	362.29	42.53

Tablo 8’de her bir zaman dilimine ilişkin katılımcı sayısı, psikolojik iyi oluş aritmetik ortalaması ve standart sapması verilmiştir. Tablo 8’e göre interneti en sık gece kullanan öğrencilerin psikolojik iyi oluş ortalamaları günün diğer zaman dilimlerinde interneti kullanan öğrencilerin psikolojik iyi oluş puanlarından daha yüksektir. İnterneti en sık gündüz kullanan öğrencilerin psikolojik iyi oluş puanları ise diğer zaman dilimlerine göre daha düşüktür.

Üniversite öğrencilerinin interneti en sık kullandığı zaman dilimine göre psikolojik iyi oluş puan ortalamaları arasındaki farkların anlamlı olup olmadığını belirlemeye yönelik tek yönlü varyans analizi sonuçları Tablo 9’da verilmiştir.

Tablo 9

Üniversite Öğrencilerinin İnterneti En Sık Kullandığı Zaman Dilimine Göre Psikolojik İyi Oluş Puanları Arasındaki Farklara İlişkin Tek Yönlü Varyans Analizi Sonuçları

Varyansın Kaynağı	Kareler Toplamı	sd	Kareler Ortalaması	F	p
Gruplar arası	14848.541	2	7424.271	4.118	.016
Grup içi	3468790.340	1924	1802.906		
Toplam	3483638.881	1926			

Tablo 9’da görüldüğü gibi üniversite öğrencilerinin interneti en sık kullandıkları zaman dilimine göre üniversite öğrencilerinin psikolojik iyi oluş puan ortalamaları arasındaki farkın anlamlılığını belirlemeye yönelik varyans analizi sonuçları internetin en sık kullanıldığı zaman dilimine göre öğrencilerin psikolojik iyi oluş puan

ortalamaları arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılıklar olduğuna işaret etmektedir ($F_{2-1924} = 4.118, p < .05$). Bu farklılıkların hangi zaman dilimleri arasından kaynaklandığını belirlemek amacıyla yapılan Scheffe Çoklu Karşılaştırma Testi sonuçları Tablo 10'da sunulmuştur.

Tablo 10

Üniversite Öğrencilerinin İnterneti En Sık Kullandığı Zaman Dilimine Göre Psikolojik İyi Oluş Puanlarına İlişkin Scheffe Testi Sonuçları

Zaman Dilimi	Gündüz	Gün içi	Gece
Gündüz	-	-10.79*	-12.06*
Gün içi		-	-1.28
Gece			-

* $p < .05$

Tablo 10'da görülen Scheffe Çoklu Karşılaştırma Testi sonucunda, farklılığın interneti en sık gündüz kullanan katılımcıların puan ortalamaları ($\bar{X} = 352.08, s = 45.00$) ile interneti en sık gece kullanan katılımcıların puan ortalamaları ($\bar{X} = 364.14, s = 44.60$) arasından kaynaklandığı belirlenmiştir. Ayrıca interneti en sık gündüz kullananlar ile gün içinde kullananlar ($\bar{X} = 362.87, s = 41.93$) arasında da anlamlı bir farklılık bulunmuştur. Bu sonuçlara göre interneti ağırlıklı olarak gündüz kullanan üniversite öğrencilerinin interneti ağırlıklı olarak gün içinde ve ağırlıklı olarak gece kullanan üniversite öğrencine göre daha düşük psikolojik iyi oluş puanına sahip olduğu görülmektedir.

3.1.5 Üniversite Öğrencilerinin Öğrenim Gördükleri Alanlara Göre Psikolojik İyi Oluşlarına İlişkin Bulgular

Üniversite öğrencilerinin öğrenim gördükleri alanlar ile psikolojik iyi oluşları arasında anlamlı farkın olup olmadığı incelenmiştir. Bu bağlamda, farklı alanlara göre üniversite öğrencilerinin psikolojik iyi oluş puan ortalamaları Tablo 11'de sunulmuştur.

Tablo 11

Üniversite Öğrencilerinin Öğrenim Gördükleri Alanlara Göre Psikolojik İyi Oluş Puanı Betimsel İstatistik Değerleri

Alanlar	N	\bar{X}	s
Sosyal Bilimler	809	359.77	43.14
Teknik Bilimler	504	368.47	41.09
Fen Bilimleri	413	358.91	41.43
Güzel Sanatlar	201	363.86	44.36
Toplam	1927	362.29	42.53

Tablo 11’de her bir alana ilişkin katılımcı sayısı, psikolojik iyi oluş aritmetik ortalaması ve standart sapması verilmiştir. Tablo 10’a göre teknik bilimler alanında öğrenim gören öğrencilerin psikolojik iyi oluş ortalamaları, diğer fakültelerde öğrenim gören öğrencilerin psikolojik iyi oluş puanlarından daha yüksektir. Fen bilimlerinde öğrenim gören öğrencilerin psikolojik iyi oluş puanları ise diğer fakültele göre daha düşüktür.

Üniversite öğrencilerinin öğrenim gördükleri alanlar ile psikolojik iyi oluş puan ortalamaları arasındaki farkların anlamlı olup olmadığını belirlemeye yönelik tek yönlü varyans analizi sonuçları Tablo 12’de verilmiştir.

Tablo 12

Üniversite Öğrencilerinin Öğrenim Gördükleri Alanlara Göre Psikolojik İyi Oluş Puanları Arasındaki Farklara İlişkin Tek Yönlü Varyans Analizi Sonuçları

Varyansın Kaynağı	Kareler Toplamı	sd	Kareler Ortalaması	F	p
Gruplar arası	29589.077	3	9863.026	5.491	.001
Grup içi	3454049.804	1923	1796.178		
Toplam	3483638.881	1926			

Tablo 12’de görüldüğü gibi farklı alanlarda öğrenim gören üniversite öğrencilerinin psikolojik iyi oluş puan ortalamaları arasındaki farkların anlamlılığını belirlemeye yönelik varyans analizi sonuçları, farklı alanlarda öğrenim gören öğrencilerin psikolojik iyi oluş puan ortalamaları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir

farklılık olduğuna işaret etmektedir ($F_{3-1923} = 5.491, p < .05$). Bu farkın hangi alanlardan kaynaklandığını belirlemek amacıyla yapılan Scheffe Çoklu Karşılaştırma Testi sonuçları Tablo 13'te sunulmuştur.

Tablo 13

Üniversite Öğrencilerinin Öğrenim Gördükleri Alanlara Göre Psikolojik İyi Oluş Puanlarına İlişkin Scheffe Testi Sonuçları

Alanlar	Sosyal Bilimleri	Teknik Bilimler	Fen Bilimleri	Güzel Sanatlar
Sosyal Bilimleri	-	-8.70*	.86	-4.09
Teknik Bilimler		-	9.56*	4.61
Fen Bilimleri			-	-4.95
Güzel Sanatlar				-

* $p < .05$

Tablo 13'te görülen Scheffe Çoklu Karşılaştırma Testi sonucunda, farklılığın birinin teknik bilimlerde öğrenim gören katılımcıların puan ortalamaları ($\bar{X} = 368.47, s = 41.09$) ile sosyal bilimler alanında öğrenim gören katılımcıların puan ortalamaları ($\bar{X} = 359.77, s = 43.14$) arasından kaynaklandığı belirlenmiştir. Diğer taraftan, teknik bilimler ile fen bilimlerinde ($\bar{X} = 358.91, s = 41.43$) öğrenim gören katılımcıların psikolojik iyi oluşlarında da anlamlı farklılığın olduğu da görülmüştür. Bu sonuçlara göre teknik bilimler alanında öğrenim gören üniversite öğrencilerinin sosyal bilimler ve fen bilimleri alanlarında öğrenim gören üniversite öğrencilerinden daha yüksek psikolojik iyi oluş puanına sahip olduğu görülmektedir.

3.1.6 Üniversite Öğrencilerinin Barınma Biçimlerine Göre Psikolojik İyi Oluşlarına İlişkin Bulgular

Üniversite öğrencilerinin barınma biçimlerine göre psikolojik iyi oluş arasında anlamlı farkın olup olmadığı incelenmiştir. Barınma biçimlerine göre psikolojik iyi oluşlarına ilişkin bağımsız örneklem t testi sonuçları Tablo 14'te verilmiştir.

Tablo 14

Üniversite Öğrencilerinin Barınma Biçimlerine Göre Psikolojik İyi Oluşları Arasındaki Farklara İlişkin Bağımsız Örneklem t Testi Sonuçları

Değişken	Barınma Biçimi	N	\bar{X}	s	t	sd	p
Psikolojik İyi Oluş	Başkalarıyla	1650	361.69	42.40	1.515	1925	.13
	Tek Başına	277	365.87	43.16			

Tablo 14'te barınma biçimleri açısından üniversite öğrencilerinin, psikolojik iyi oluşlarına ait puan ortalamaları ve standart sapmaları görülmektedir. Tabloya bakıldığında, üniversite öğrenimini tek başına kalma biçiminde sürdüren öğrencilerle, ortak alanlarda kalma biçiminde barınma yolunu seçmiş olan üniversite öğrencilerinin psikolojik iyi oluş düzeyleri açısından ($t_{0.05; 1925} = -1.515$) aralarında anlamlı bir farklılığın olmadığı görülmüştür.

3.1.7 Üniversite Öğrencilerinin İnternete En Sık Bağlandığı Yere Göre Psikolojik İyi Oluşlarına İlişkin Bulgular

Üniversite öğrencilerinin internete en sık bağlandığı yere göre psikolojik iyi oluş arasında anlamlı farkın olup olmadığı incelenmiştir. İnternete en sık bağlanılan yere göre öğrencilerin psikolojik iyi oluşlarına ilişkin bağımsız örneklem t testi sonuçları Tablo 15'te verilmiştir.

Tablo 15

Üniversite Öğrencilerinin İnternete En Sık Bağlandığı Yere Göre Psikolojik İyi Oluşları Arasındaki Farklara İlişkin Bağımsız Örneklem t Testi Sonuçları

Değişken	Bağlanma Yeri	N	\bar{X}	s	t	sd	p
Psikolojik İyi Oluş	Barınılan Yer	1299	362.32	42.49	.042	1925	.97
	Diğer Yerler	628	362.23	42.56			

Tablo 15’te internete en sık bağlanılan yer açısından üniversite öğrencilerinin, psikolojik iyi oluşlarına ait puan ortalamaları ve standart sapmaları görülmektedir. Tabloya bakıldığında, internete en sık bağlanılan yere göre üniversite öğrencilerinin psikolojik iyi oluşları açısından ($t_{0.05; 1925} = .042$) anlamlı bir farklılığın olmadığı görülmüştür.

3.1.8 Üniversite Öğrencilerinin İnternet Kullanımlarına (Problemlili-Problemsiz) Göre Psikolojik İyi Oluşlarına İlişkin Bulgular

Üniversite öğrencilerinin internet kullanımına (problemlili-problemsiz) göre psikolojik iyi oluşları arasında anlamlı farkın olup olmadığı incelenmiştir. İnternet kullanımına göre üniversite öğrencilerinin psikolojik iyi oluşlarına ilişkin bağımsız örneklem t testi sonuçları Tablo 16’da verilmiştir.

Tablo 16

Üniversite Öğrencilerinin İnternet Kullanımlarına (Problemlili- Problemsiz) Göre Psikolojik İyi Oluşları Arasındaki Farklara İlişkin Bağımsız Örneklem t Testi Sonuçları

Değişken	İnternet Kullanımı	N	\bar{X}	s	t	sd	p
Psikolojik İyi Oluş	Problemsiz	277	384.59	41.78	14.481	624	.000
	Problemlili	349	337.53	39.25			

Tablo 16’da problemlili ve problemsiz internet kullanımını açısından üniversite öğrencilerinin, psikolojik iyi oluş düzeylerine ait puan ortalamaları ve standart sapmaları görülmektedir. Tabloya bakıldığında, problemlili internet kullanımına göre üniversite öğrencilerinin psikolojik iyi oluş düzeyleri açısından ($t_{0.05; 624} = 14.481$) anlamlı bir farklılığın olduğu görülmüştür. Bu sonuçlara göre interneti problemlili kullanan üniversite öğrencilerinin psikolojik iyi oluşlarının interneti problemsiz kullanan öğrencilerin psikolojik iyi oluşlarından anlamlı olarak daha düşük olduğu görülmektedir.

3.1.9 Üniversite Öğrencilerinin Psikolojik İyi Oluşlarının Problemlı İnternet Kullanımı, Cinsiyet, İnternet Kullanım Amacı, İnternetin En Sık Kullanıldığı Zaman Dilimi ve Günlük İnternet Kullanım Süresi Değişkenleri Tarafından Yordanmasına İlişkin Bulgular

Araştırmanın ilk amacının son alt amacı olarak üniversite öğrencilerinin psikolojik iyi oluşlarının problemlı internet kullanımı, cinsiyet, internet kullanım amacı, internetin en sık kullanıldığı zaman dilimi ve günlük internet kullanım süresi değişkenleri tarafından yordanıp yordanmadığını test etmek için verilere adımsal regresyon analizi uygulanmıştır.

Adımsal regresyon analizi yapılmadan önce değişkenler arasındaki ilişkiyi incelemek için Pearson Momentler Çarpımı korelasyon katsayıları hesaplanmıştır. Değişkenler arasındaki ilişkiyi gösteren korelasyon katsayıları ve betimleyici istatistikler Tablo 17’de verilmiştir.

Tablo 17

Değişkenler Arası Pearson Momentler Çarpımı Korelasyon Katsayıları

Değişkenler	1	2	3	4	5	6
1- Psikolojik İyi Oluş	-					
2- Problemlı İnternet Kullanımı	-.39**	-				
3- İnternetin Kullanıldığı Zaman Dilimi	-.13*	-.19**	-			
4- Cinsiyet	.12**	-.15**	.05	-		
5- İnternet Kullanım Amacı	-.09**	.13**	-.16**	-.86**	-	
6- Günlük İnternet Kullanım Süresi	-.02	.32**	-.27**	-.13**	.10*	-

Not: * $p < .05$, ** $p < .01$, Cinsiyet; 0 = Erkek, 1 = Kız, İnterneti Kullanım Amacı; 0 = Bilgi edinme, 1 = Diğerleri, İnternetin Kullanıldığı Zaman Dilimi; 0 = Gece, 1=Diğerleri

Tablo 17’de görüldüğü gibi, psikolojik iyi oluşla; problemlı internet kullanımı ($r = -.39, p < .01$), internetin kullanıldığı zaman dilimi ($r = -.13, p < .05$), cinsiyet ($r = .12, p < .01$) ve interneti kullanım amacı ($r = -.09, p < .01$) değişkenleri arasında anlamlı ilişkiler olduğu saptanmıştır. Bu sonuca göre psikolojik iyi oluşla cinsiyet arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki olduğu saptanmışken, psikolojik iyi oluşla problemlı internet kullanımı, internetin kullanıldığı zaman dilimi ve internet kullanım

amacı arasında negatif yönde bir ilişki tespit edilmiştir. Diğer taraftan psikolojik iyi oluş ile günlük internet kullanım süresi arasında anlamlı bir ilişkinin olmadığı belirlenmiştir.

Adımsal regresyon analizine problemlili internet kullanımı, internetin kullanıldığı zaman dilimi, cinsiyet, internet kullanım amacı ve günlük internet kullanım süresi değişkenleri girilmiştir. Fakat Tablo 17'deki korelasyon analizi sonucundan anlaşılacağı üzere, günlük internet kullanım süresi psikolojik iyi oluşla anlamlı bir korelasyon göstermediği için işleme dahil edilmemiştir.

Üniversite öğrencilerinin psikolojik iyi oluşları ile Tablo 17'deki bağımsız değişkenler arasındaki korelasyon ilişkileri göz önüne alınarak, sırasıyla problemlili internet kullanımı, internetin kullanıldığı zaman dilimi, cinsiyet ve internet kullanım amacı değişkenlerinin psikolojik iyi oluşu yordamasına ilişkin adımsal regresyon analizi sonuçları Tablo 18'de verilmiştir.

Tablo 18

Psikolojik İyi Oluşun Yordayıcıları Olarak Problemlili İnternet Kullanımı, Cinsiyet, İnternet Kullanım Amacı, İnternetin Kullanıldığı Zaman Dilimi ve Günlük İnternet Kullanım Süresine İlişkin Adımsal Regresyon Analizi Sonuçları

Model	Değişkenler	B	SH _B	β	T	p	R ²	ΔR ²	F
1. Model	Problemlili İnternet Kullanımı	-.860	.047	-.386	-18.34	.00	.149	.149	336.52
	Problemlili İnternet Kullanımı	-.838	.047	-.376	-17.72	.00			
2. Model	Cinsiyet	5.767	1.82	.067	3.16	.02	.153	.004	174.05
	Problemlili İnternet Kullanımı	-.845	.047	-.379	-17.844	.00			
3. Model	Cinsiyet	5.810	1.82	.068	3.189	.01	.155	.002	117.73
	İnternetin Kullanıldığı Zaman Dilimi	5.895	2.79	.044	2.115	.04			
	Problemlili İnternet Kullanımı	-.830	.05	-.372	-17.366	.00			
4. Model	Cinsiyet	6.239	1.83	.073	3.408	.01			
	İnternetin Kullanıldığı Zaman Dilimi	6.136	2.79	.046	2.201	.03	.157	.002	89.65
	İnternet Kullanım Amacı	-4.577	2.11	-.046	-2.173	.03			

Tablo 18 incelendiğinde modelin açıklayıcılık gücü dikkate alındığında problemlili internet kullanımı, cinsiyet, internetin kullanıldığı zaman dilimi ve internet kullanım amacı değişkenlerinin birlikte toplam varyansın %16'sını ($R^2=.16$, $p<.05$) açıkladığı bulunmuştur. Adımsal regresyon analiz sonuçlarına göre problemlili internet kullanımı psikolojik iyi oluşun en önemli yordayıcısıdır ve toplam varyansın %14.9'unu açıklamaktadır ($\Delta R^2= .149$). Problemlili internet kullanımının psikolojik iyi oluşu negatif yönde yordadığı görülmüştür. Bu bağlamda problemlili internet kullanımının yükselmesi ile birlikte psikolojik iyi oluş puanının azalacağı söylenebilir. Cinsiyet değişkeninin toplam varyansa etkisi % .4'tür. ($\Delta R^2=.004$). Bu sonuca göre cinsiyetin (kız öğrenci olmanın) psikolojik iyi oluşu yordadığı görülmektedir. Yordayıcı değişkenlerden internetin kullanıldığı zaman dilimi ve internet kullanım amacının toplam varyansa etkilerinin aynı olduğu (% .2, $\Delta R^2=.002$) görülmektedir. İnternetin kullanıldığı zaman diliminin psikolojik iyi oluşu pozitif yönde yordadığı görülmektedir. İnternet kullanım amacı değişkeninin ise psikolojik iyi oluşu negatif yönde yordadığı görülmektedir. Bu bulgulara dayalı olarak interneti gece kullanmanın ve interneti bilgi edinme amaçlı kullanmanın psikolojik iyi oluşu yordadığı gözlenmiştir.

Son modele bakıldığında, problemlili internet kullanımı ($\beta= -.37$, $p<.05$), cinsiyet ($\beta= .07$, $p<.05$), internetin kullanıldığı zaman dilimi ($\beta= .05$, $p<.05$), ve internet kullanım amacının ($\beta= -.05$, $p<.05$), psikolojik iyi oluşu anlamlı şekilde yordadığı görülmektedir.

3.2. İnterneti Problemlili Kullanan Üniversite Öğrencilerinin Psikolojik İyi Oluşlarına İlişkin Bulgular

Bu başlık altında interneti problemlili kullanan üniversite öğrencilerinin psikolojik iyi oluşlarının çeşitli değişkenler açısından incelendiği her bir alt amaca ilişkin bulguya yer verilecektir. Araştırmanın veri grubunu oluşturan 1927 üniversite öğrencisinden 349 öğrencinin interneti problemlili kullandıkları belirlenmiştir. Bu bağlamda aşağıda sunulan bulgular, interneti problemlili olarak kullanan 349 öğrenciden elde edilen verilere dayalıdır.

3.2.1 İnterneti Problemlili Kullanan Üniversite Öğrencilerinin Cinsiyetlerine Göre Psikolojik İyi Oluşlarına İlişkin Bulgular

İnterneti problemlili kullanan üniversite öğrencilerinin cinsiyetlerine göre psikolojik iyi oluşları arasında anlamlı bir fark olup olmadığı incelenmiştir. Bu kapsamda bağımsız örneklem t testi analizi gerçekleştirilmiş ve sonuçlar Tablo 19’de verilmiştir.

Tablo 19
İnterneti Problemlili Kullanan Üniversite Öğrencilerinin Cinsiyetlerine Göre Psikolojik İyi Oluşları Arasındaki Farklara İlişkin Bağımsız Örneklem t Testi Sonuçları

Değişken	Cinsiyet	N	\bar{X}	s	t	sd	p
Psikolojik İyi Oluş	Erkek	196	333.62	40.67	-2.12	347	.035
	Kız	153	342.54	36.89			

Tablo 19’da cinsiyet değişkeni açısından interneti problemlili kullanan üniversite öğrencilerinin, psikolojik iyi oluş puan ortalamaları ve standart sapmaları görülmektedir. Tabloya bakıldığında, kız ve erkek üniversite öğrencilerinin psikolojik iyi oluş düzeyleri açısından ($t_{0.05; 347} = -2.12$) anlamlı bir fark bulunmuştur. Bu fark erkek öğrencilerin psikolojik iyi oluş puan ortalamalarının ($\bar{X} = 333.62, s = 40.67$), kız öğrencilerin psikolojik iyi oluş puan ortalamalarından ($\bar{X} = 342.54, s = 36.89$) daha düşük olmasından kaynaklanmaktadır. Diğer bir deyişle interneti problemlili kullanan kız öğrencilerin psikolojik iyi oluşları interneti problemlili kullanan erkek öğrencilerden anlamlı olarak yüksektir.

3.2.2 İnterneti Problemlili Kullanan Üniversite Öğrencilerinin İnterneti Temel Kullanım Amaçlarına Göre Psikolojik İyi Oluşlarına İlişkin Bulgular

İnterneti problemlili kullanan üniversite öğrencilerinin interneti temel kullanım amaçlarına göre psikolojik iyi oluşları arasında anlamlı bir fark olup olmadığını incelenmiştir. İnterneti temel kullanım amaçlarına göre üniversite öğrencilerinin psikolojik iyi oluş puan ortalamaları Tablo 20’de sunulmuştur.

Tablo 20

İnterneti Problemlili Kullanan Üniversite Öğrencilerinin İnterneti Temel Kullanım Amaçlarına Göre Psikolojik İyi Oluş Puanı Betimsel İstatistik Değerleri

İnterneti Temel Kullanım Amacı	N	\bar{X}	s
İletişim Amaçlı	106	338.79	39.98
Kişisel Fayda Amaçlı	8	325.81	45.50
Eğlence Amaçlı	169	338.90	40.53
Bilgi Edinme Amaçlı	66	333.40	33.95
Toplam	349	337.53	39.25

Tablo 20’de görüldüğü gibi interneti eğlence amaçlı kullanan problemlili internet kullanıcıları en yüksek psikolojik iyi oluş puan ortalamasına sahiptirler. En düşük psikolojik iyi oluş puan ortalaması ise interneti kişisel fayda amaçlı kullanan problemlili internet kullanıcılarına aittir.

İnterneti problemlili kullanan üniversite öğrencilerinin interneti temel kullanım amaçlarına göre psikolojik iyi oluş puan ortalamaları arasındaki farkların anlamlı olup olmadığını belirlemeye yönelik tek yönlü varyans analizi sonuçları Tablo 21’de verilmiştir.

Tablo 21

İnterneti Problemlili Kullanan Üniversite Öğrencilerinin İnterneti Temel Kullanım Amaçlarına Göre Psikolojik İyi Oluş Puanları Arasındaki Farklara İlişkin Tek Yönlü Varyans Analizi Sonuçları

Varyansın Kaynağı	Kareler Toplamı	sd	Kareler Ortalaması	F	p
Gruplar arası	2711.936	3	903.979	.585	.625
Grup içi	533326.998	345	1545.875		
Toplam	536038.934	348			

Tablo 21’de görüldüğü gibi problemlili internet kullanan üniversite öğrencilerinin internet kullanım amaçlarıyla psikolojik iyi oluş puan ortalamaları arasında anlamlı farklılaşmalar olup olmadığını belirlemek amacıyla yapılan tek yönlü varyans analizi sonucunda, öğrencilerin psikolojik iyi oluş puan ortalamaları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık olmadığı görülmüştür ($F_{3-345} = .585, p > .05$).

3.2.3 İnterneti Problemlili Kullanan Üniversite Öğrencilerinin Günlük İnternet Kullanım Sürelerine Göre Psikolojik İyi Oluşlarına İlişkin Bulgular

İnterneti problemlili kullanan üniversite öğrencilerinin günlük internet kullanım sürelerine göre psikolojik iyi oluş puanları arasında anlamlı fark olup olmadığı incelenmiştir. Günlük internet kullanım süreleri ve psikolojik iyi oluşlarına ilişkin bağımsız örneklem t testi sonuçları Tablo 22’de verilmiştir.

Tablo 22

İnterneti Problemlili Kullanan Üniversite Öğrencilerinin Günlük İnternet Kullanım Sürelerine Göre Psikolojik İyi Oluşları Arasındaki Farklara İlişkin Bağımsız Örneklem t Testi Sonuçları

Değişken	Süre	N	\bar{X}	s	t	sd	p
Psikolojik İyi Oluş	0 – 5 saate kadar	232	333.93	38.75	-2.43	347	.016
	5 saat ve üzeri	117	344.67	39.42			

Tablo 22’de günlük interneti kullanım süresi açısından problemlili internet kullanan üniversite öğrencilerinin, psikolojik iyi oluş düzeylerine ait puan ortalamaları ve standart sapmaları görülmektedir. Tabloya bakıldığında, interneti 5 saate kadar kullanan ve interneti 5 saat ve üzeri kullanan problemlili internet kullanıcıları öğrencilerinin psikolojik iyi oluş düzeyleri açısından ($t_{0.05; 347} = -2.43$) anlamlı farklılık olduğu görülmüştür. Bu sonuca interneti problemlili kullanan üniversite öğrencilerinden interneti günde 5 saat ve üzeri kullananların, interneti günde 5 saate kadar kullananlara göre psikolojik iyi oluşlarının anlamlı olarak yüksek olduğu görülmektedir.

3.2.4 İnterneti Problemlili Kullanan Üniversite Öğrencilerinin İnterneti En Sık Kullandığı Zaman Dilimine Göre Psikolojik İyi Oluşlarına İlişkin Bulgular

İnterneti problemlili kullanan üniversite öğrencilerin interneti en sık kullandığı zaman dilimi ile psikolojik iyi oluşları arasında anlamlı farkın olup olmadığı incelenmiştir. İnternetin kullanıldığı zaman dilimlerine göre interneti problemlili kullanan üniversite öğrencilerinin psikolojik iyi oluş puan ortalamaları Tablo 23’te sunulmuştur.

Tablo 23

İnterneti Problemlili Kullanan Üniversite Öğrencilerinin İnternetin En Sık Kullanıldığı Zaman Dilimine Göre Psikolojik İyi Oluş Puanı Betimsel İstatistik Değerleri

Zaman Dilimi	N	\bar{X}	s
Gündüz	17	327.38	44.32
Güniçi	275	338.18	39.23
Gece	57	337.42	38.04
Toplam	349	337.53	39.25

Tablo 23'te her bir zaman dilimine ilişkin problemlili internet kullanan katılımcı sayısı, psikolojik iyi oluş aritmetik ortalaması ve standart sapması verilmiştir. Tablo 23'e göre interneti problemlili kullanan üniversite öğrencileri arasında interneti ağırlıklı olarak gün içinde kullananların psikolojik iyi oluş puan ortalamaları günün diğer zaman dilimlerinde interneti kullanan öğrencilerin psikolojik iyi oluş puan ortalamalarından daha yüksektir. Problemlili internet kullanan üniversite öğrencileri arasında interneti ağırlıklı olarak gündüz kullananların psikolojik iyi oluş puan ortalamaları ise diğer zaman dilimlerine göre daha düşüktür.

İnterneti problemlili kullanan üniversite öğrencilerin interneti en sık kullandığı zaman dilimi ile psikolojik iyi oluş puan ortalamaları arasındaki farkların anlamlı olup olmadığını belirlemeye yönelik tek yönlü varyans analizi sonuçları Tablo 24'te verilmiştir.

Tablo 24

İnterneti Problemlili Kullanan Üniversite Öğrencilerinin İnterneti En Sık Kullanıldığı Zaman Dilimine Göre Psikolojik İyi Oluş Puanları Arasındaki Farklara İlişkin Tek Yönlü Varyans Analizi Sonuçları

Varyansın Kaynağı	Kareler Toplamı	sd	Kareler Ortalaması	F	p
Gruplar arası	1867.435	2	933.717	.605	.547
Grup içi	534171.499	346	1543.848		
Toplam	536038.934	348			

Tablo 24’te görüldüğü gibi, interneti problemlili kullanan üniversite öğrencilerinin interneti en sık kullandıkları zaman dilimine göre psikolojik iyi oluş puan ortalamaları arasındaki farkın anlamlılığını belirlemeye yönelik varyans analizi sonuçları öğrencilerin interneti en sık kullandıkları zaman dilimlerine göre psikolojik iyi oluş puan ortalamaları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılığın olmadığına işaret etmektedir ($F_{2-346} = .605, p > .05$).

3.2.5 İnterneti Problemlili Kullanan Üniversite Öğrencilerinin Öğrenim Gördükleri Alanlara Göre Psikolojik İyi Oluşlarına İlişkin Bulgular

İnterneti problemlili kullanan üniversite öğrencilerinin öğrenim gördükleri alanlar ile psikolojik iyi oluşları arasında anlamlı farkın olup olmadığı incelenmiştir. Bu bağlamda, farklı alanlara göre üniversite öğrencilerinin psikolojik iyi oluş puan ortalamaları Tablo 25’te sunulmuştur.

Tablo 25

İnterneti Problemlili Kullanan Üniversite Öğrencilerinin Öğrenim Gördükleri Alanlara Göre Psikolojik İyi Oluş Puanı Betimsel İstatistik Değerleri

Alanlar	N	\bar{X}	s
Sosyal Bilimler	152	336.07	40.22
Teknik Bilimler	82	346.11	38.78
Fen Bilimleri	84	331.86	35.58
Güzel Sanatlar	31	337.37	43.14
Toplam	349	337.53	39.25

Tablo 25’te her bir alana ilişkin katılımcı sayısı, psikolojik iyi oluş aritmetik ortalaması ve standart sapması verilmiştir. Tablo 25’e göre interneti problemlili kullanan üniversite öğrencileri arasında teknik bilimler alanında öğrenim görenlerin psikolojik iyi oluş puan ortalamaları diğer alanlarda öğrenim gören öğrencilerin psikolojik iyi oluş puan ortalamalarından daha yüksektir. İnterneti problemlili kullanan üniversite öğrencileri arasında fen bilimlerinde öğrenim gören öğrencilerin psikolojik iyi oluş puan ortalamaları ise diğer alanlara göre daha düşüktür.

İnterneti problemlili kullanan üniversite öğrencilerinin öğrenim gördükleri alanlar göre psikolojik iyi oluş puan ortalamaları arasındaki farkların anlamlı olup olmadığını belirlemeye yönelik tek yönlü varyans analizi sonuçları Tablo 26’da verilmiştir.

Tablo 26

İnterneti Problemlili Kullanan Üniversite Öğrencilerinin Öğrenim Gördükleri Alanlara Göre Psikolojik İyi Oluş Puanları Arasındaki Farklara İlişkin Tek Yönlü Varyans Analizi Sonuçları

Varyansın Kaynağı	Kareler Toplamı	sd	Kareler Ortalaması	F	p
Gruplar arası	9060.420	3	3020.140	1.977	.117
Grup içi	526978.514	345	1527.474		
Toplam	536038.934	348			

Tablo 26’da görüldüğü gibi varyans analizi sonuçları interneti problemlili kullanan öğrencilerin farklı alanlarda öğrenim gördükleri alanlara göre psikolojik iyi oluş puan ortalamaları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılığın olmadığını göstermektedir ($F_{3-345} = 1.977, p > .05$).

3.2.6 İnterneti Problemlili Kullanan Üniversite Öğrencilerinin Psikolojik İyi Oluşlarının Problemlili İnternet Kullanımı, Cinsiyet, İnternet Kullanım Amacı, İnternetin En Sık Kullanıldığı Zaman Dilimi ve Günlük İnternet Kullanım Süresi Değişkenleri Tarafından Yordanmasına İlişkin Bulgular

İnterneti problemlili kullanan üniversite öğrencilerinin psikolojik iyi oluşlarının problemlili internet kullanımı, cinsiyet, internet kullanım amacı, internetin en sık kullanıldığı zaman dilimi ve günlük internet kullanım süresi değişkenleri tarafından yordanıp yordanmadığını test etmek için verilere adımsal regresyon analizi uygulanmıştır. Adımsal regresyon analizi yapılmadan önce değişkenler arasındaki ilişkiyi incelemek için Pearson Momentler Çarpımı korelasyon katsayıları hesaplanmıştır. Değişkenler arasındaki ilişkiyi gösteren korelasyon katsayıları ve betimleyici istatistikler Tablo 27’de verilmiştir.

Tablo 27

Değişkenler Arası Pearson Momentler Çarpımı Korelasyon Katsayıları

Değişkenler	1	2	3	4	5	6
1- Psikolojik İyi Oluş	-					
2- Problemlı İnternet Kullanımı	-.14**	-				
3- Cinsiyet	.11*	-.02	-			
4- İnternetin Kullanıldığı Zaman Dilimi	-.01	.07	.05	-		
5- İnterneti Kullanım Amacı	-.03	.01	.01	-.10	-	
6- Günlük İnternet Kullanım Süresi	.07	.09	-.01	.05	-.17*	-

Not: * $p < .05$, ** $p < .01$, Cinsiyet; 0 = Erkek, 1 = Kız, İnterneti Kullanım Amacı; 0 = Eğlence, 1 = Diğerleri, İnternetin Kullanıldığı Zaman Dilimi; 0 = Gece, 1=Diğerleri

Tablo 27’de görüldüğü gibi, psikolojik iyi oluşla; problemlı internet kullanımının ($r = -.14, p < .01$) ve cinsiyetin ($r = .12, p < .05$) anlamlı ilişkileri olduğu saptanmıştır. Diğer taraftan psikolojik iyi oluş ile internetin kullanıldığı zaman dilimi, internet kullanım amacı ve günlük internet kullanım süresi arasında anlamlı bir ilişki olmadığı belirlenmiştir.

Adımsal regresyon analizine problemlı internet kullanımı, cinsiyet, internetin kullanıldığı zaman dilimi, internet kullanım amacı ve günlük internet kullanım süresi değişkenleri girilmiştir. Fakat Tablo 27’deki korelasyon analizi sonucundan anlaşılacağı üzere, internetin kullanıldığı zaman dilimi, internet kullanım amacı ve günlük internet kullanım süresi psikolojik iyi oluş ile anlamlı bir korelasyon göstermediği için işleme dahil edilmemiştir. İnterneti problemlı kullanan üniversite öğrencilerinin psikolojik iyi oluşları ile Tablo 27’deki bağımsız değişkenler arasındaki korelasyon ilişkileri göz önüne alınarak, sırasıyla problemlı internet kullanımı ve cinsiyet değişkenlerinin psikolojik iyi oluşu yordamasına ilişkin adımsal regresyon analizi sonuçları Tablo 28’de verilmiştir.

Tablo 28

Psikolojik İyi Oluşun Yordayıcıları Olarak Problemlİ İnternet Kullanımı, Cinsiyet, İnternet Kullanım Amacı, İnternetin Kullanıldığı Zaman Dilimi ve Günlük İnternet Kullanım Süresine İlişkin Adımsal Regresyon Analizi Sonuçları

Model	Değişkenler	B	SH _B	β	t	p	R ²	ΔR ²	F
1. Model	Problemlİ İnternet Kullanımı	-.603	.226	-.142	-2.67	.01	.020	.020	7.131
	Problemlİ İnternet Kullanımı	-.593	.225	-.14	-2.64	.01			
2. Model	Cinsiyet	8.686	4.178	.11	2.08	.04	.032	.012	5.760

Tablo 28 incelendiğinde modelin açıklayıcılık gücü dikkate alındığında problemlİ internet kullanımı ve cinsiyet değişkenlerinin birlikte toplam varyansın %3.2'sini ($R^2=.032$, $p<.05$) açıkladığı bulunmuştur. Adımsal regresyon analiz sonuçlarına göre interneti problemlİ kullanan üniversite öğrencilerinin psikolojik iyi oluşlarının bu analiz için en önemli yordayıcısı problemlİ internet kullanımınıdır. Problemlİ internet kullanımı toplam varyansın %2'sini açıklamaktadır ($\Delta R^2= .020$). Problemlİ internet kullanımının psikolojik iyi oluşu negatif yönde yordadığı görülmüştür. Bu bağlamda problemlİ internet kullanımının yükselmesi ile birlikte psikolojik iyi oluş puanının azalacağı söylenebilir. Cinsiyet değişkeninin toplam varyansa etkisi %1.2'dir. ($\Delta R^2=.012$). Bu sonuca göre cinsiyetin (kız öğrencilerin olmanın) psikolojik iyi oluşu yordadığı görülmektedir. Son modele göre problemlİ internet kullanımı ($\beta= -.14$, $p<.05$) ve cinsiyetin ($\beta= .11$, $p<.05$), interneti problemlİ kullanan üniversite öğrencilerinin psikolojik iyi oluşunu anlamlı şekilde yordadığı görülmüştür. Bununla birlikte internetin kullanıldığı zaman dilimi, internet kullanım amacı ve günlük internet kullanım süresinin interneti problemlİ kullanan üniversite öğrencilerinin psikolojik iyi oluşunu yordamadığı görülmüştür.

DÖRDÜNCÜ BÖLÜM

Tartışma ve Yorum

4.1 Üniversite Öğrencilerinin Psikolojik İyi Oluşlarının Çeşitli Değişkenler Açısından İncelenmesine İlişkin Tartışma ve Yorum

Tezin bu bölümünde üniversite öğrencilerinin psikolojik iyi oluşlarının çeşitli değişkenler açısından incelendiği her bir alt amaca ilişkin bulgunun tartışma ve yorumuna yer verilecektir.

4.1.1 Üniversite Öğrencilerinin Cinsiyetlerine Göre Psikolojik İyi Oluşlarına İlişkin Tartışma ve Yorum

Tezin ilk alt amacında cinsiyetlerine göre üniversite öğrencilerinin psikolojik iyi oluşları arasında anlamlı bir farklılık olup olmadığı incelenmiştir. Bulgulara göre üniversite öğrencilerinin cinsiyetlerine göre psikolojik iyi oluşları anlamlı bir farklılık göstermektedir. Farkın kaynağı incelendiğinde kız üniversite öğrencilerinin psikolojik iyi oluşlarının erkek öğrencilerden anlamlı olarak yüksek olduğu görülmektedir. Alanyazın incelendiğinde psikolojik iyi oluşun cinsiyet değişkeni açısından incelenmesi sonuçlarının çeşitlilik gösterdiği görülmektedir. Psikolojik iyi oluşun cinsiyete göre farklılaştığını gösteren bulgular olmakla birlikte (Cenkseven, 2004; Ryff, 1989a; 1995), farklılaşmadığını (Cooper, Okamura ve McNeil, 1995; Tuzgöl-Dost, 2004; Tütüncü, 2012) gösteren bulgulara da rastlanmaktadır. Cinsiyet değişkenine göre farklılaştığını gösteren bulgulara bakıldığında, kızlar lehine anlamlı fark bulunan araştırmalar (Dilmaç ve Bozgeyikli, 2009; Lee, Seccombe ve Shehan, 1991) olmakla birlikte, erkekler lehine anlamlı fark yansıtan araştırmalara da (Haring ve diğerleri, 1984; İlhan, 2005; Kelley ve Stack, 2000) rastlanmaktadır. Bu bağlamda psikolojik iyi oluşun cinsiyet değişkenine göre incelendiği araştırmalarda tam bir tutarlılıktan söz edilememektedir. Bunun bir nedeni bu araştırmalara katılan bireylerin farklı profillere sahip olmaları olabilir. Bununla birlikte ülkemizde yapılan psikolojik iyi oluş araştırmalarında (Cenkseven, 2004, Kankotan, 2008; Saföz-Güven, 2008; Sarıcaoğlu, 2011) genellikle kızların psikolojik iyi oluşlarının erkeklere göre daha yüksek olduğu görülmektedir. Cinsiyete göre farklı sonuçlara ulaşılmasını etkileyen unsurlardan biri söz konusu araştırmaların

lise öğrencileri (Saföz-Güven, 2008), yetişkinler (Tütüncü, 2012), üniversite öğrencileri (Tuzgöl-Dost, 2004) ve öğretmenler (Yeşiltepe, 2011) gibi farklı profillere sahip olmaları olabilir.

Kız öğrencilerin erkek öğrencilere göre anlamlı biçimde daha yüksek psikolojik iyi oluş puanına sahip olmalarına etki eden unsur olarak kızların erkeklere göre diğer bireylerle daha rahat ilişkiler kurabilmeleri (Kankotan, 2008), bireysel gelişime daha açık olmaları ve daha dışa dönük olmaları (Sarıcaoğlu, 2011) gösterilebilir. Bu bağlamda sunulan bu çalışmanın kız öğrencilerin erkek öğrencilere göre daha yüksek psikolojik iyi oluşa sahip oldukları yönündeki bulgusu ülkemizde gerçekleştirilmiş olan ve yukarıda sunulan bazı psikolojik iyi oluş araştırmalarıyla paralellik gösterdiği görülmektedir.

4.1.2 Üniversite Öğrencilerinin İnterneti Temel Kullanım Amaçlarına Göre Psikolojik İyi Oluşlarına İlişkin Tartışma ve Yorum

Tezin bir diğer alt amacında interneti temel kullanım amacına göre üniversite öğrencilerinin psikolojik iyi oluşları arasında anlamlı bir farklılık olup olmadığı incelenmiştir. Bulgulara göre üniversite öğrencilerinin interneti temel kullanım amacına göre psikolojik iyi oluşları anlamlı bir farklılık bulunmaktadır. Bulgularda interneti bilgi edinme amacıyla kullanan üniversite öğrencilerinin interneti eğlence ve iletişim amacıyla kullanan üniversite öğrencilerine göre psikolojik iyi oluşlarının anlamlı olarak daha yüksek olduğu görülmektedir. Alanyazına bakıldığında bu konudaki bulgular interneti oyun oynama ve sohbet etme (Chak ve Leung, 2004; Young, 1998), cinsel içerik izleme (Meerkerk, Van Den Eijnden ve Garretsen, 2006), serbest zaman geçirme (Kesici ve Şahin, 2009), tanımadık kişilerle iletişim kurma ve eğlenceli vakit geçirme (Ceyhan, 2008) gibi eğlence ve iletişim amacıyla kullanan bireylerin problemleri internet kullanıcıları olduklarını yansıtmaktadır. Öte yandan interneti bilgi arama, kaynak tarama, ödev yapma ve akademik araştırma yapma (Ceyhan, 2011; Ceyhan, Ceyhan ve Kurtyılmaz, 2009; Tahiroğlu, Çelik, Uzel, Özcan ve Avcı, 2008; Tekinarslan ve Gürer, 2011) gibi bilgi edinme amacıyla kullanan bireylerin ise interneti işlevsel kullanan bireyler oldukları belirtilmektedir. Araştırmanın bir diğer bulgusunda interneti problemleri kullanan bireylerin interneti problemsiz kullanan bireylere göre psikolojik iyi

oluşlarının anlamlı şekilde düşük olduğu görülmektedir. Bu bulgu göz önüne alındığında interneti bilgi edinme amaçlı kullanan üniversite öğrencilerinin interneti eğlence ve iletişim amaçlı kullanan öğrencilere göre daha yüksek psikolojik iyi oluşa sahip oldukları bulgusunun alanyazında yer alan bulgular ile paralellik gösterdiği söylenebilir.

Üniversite öğrencileri için internetin en önemli yararlarından biri internetin derslere yardımcı bir araç oluşudur. Bunun yanında öğrenciler kendilerini geleceğe hazırlamak için internetten de bilgi edinebilmektedirler. Bu çerçevede internetin bilgi amaçlı kullanımının üniversite öğrencilerinin yaşamlarını kolaylaştırıcı bir araç olarak kullanabilecekleri söylenebilir. Bununla birlikte internetin kullanım amacına göre öğrencilerin sosyal ve akademik yaşamlarını zorlaştıran bir etmen olabileceği de söylenebilir. Örneğin öğrencinin arkadaşlarıyla sosyal etkinliklere katılması yerine bilgisayar başından kalmaksızın internette yeni arkadaşlıklar edinmesi bireyin sosyal ilişkilerine zarar verebilir. Ayrıca internetin oyun oynama gibi eğlenceli amaçlar ile kullanımının öğrencilerin akademik faaliyetlerini ertelemesine neden olabilir. Bu bağlamda internet kullanım amacının öğrencilerin psikolojik iyi oluşları için olumlu ya da olumsuz bir etmen olabileceği söylenebilir.

İnternet kullanım amaçlarına göre cinsiyet açısından bir farklılık olup olmadığını inceleyen araştırmalara bakıldığında kızların interneti daha çok sosyal amaçlarla ve bilgi arama (Canan, 2010; Gross, 2004; Kraut ve diğerleri, 1998; Li ve Kirkup, 2007; Keser-Özcan, 2004) amaçlarıyla kullandıkları görülürken erkeklerin ise interneti daha çok oyun oynama ve eğlence (Aslanidou ve Menexes, 2008; Canan, 2010; Gross, 2004; Papastergiu ve Solomonidou, 2005) amaçlarıyla kullandıkları belirtilmektedir. Bu bağlamda kız üniversite öğrencilerinin psikolojik iyi oluşlarının erkek üniversite öğrencilerine göre anlamlı şekilde yüksek olmasının alanyazınla paralellik gösterdiği söylenebilir.

4.1.3 Üniversite Öğrencilerinin Günlük İnternet Kullanım Sürelerine Göre Psikolojik İyi Oluşlarına İlişkin Tartışma ve Yorum

Tezin diğer bir alt amacında üniversite öğrencilerinin günlük internet kullanım sürelerine göre psikolojik iyi oluşları arasında anlamlı bir farklılık olup olmadığı

incelenmiştir. Bu çerçevede günlük internet kullanım sürelerine göre psikolojik iyi oluş arasında anlamlı bir farklılık olup olmadığına bakıldığında interneti günde beş saate kadar kullanan öğrencilerin psikolojik iyi oluş puan ortalamalarının interneti günde 5 saat ve daha fazla kullanan öğrencilerin psikolojik iyi oluş puan ortalamalarından daha yüksek olduğu görülmekle birlikte aralarında anlamlı bir farkın olmadığı gözlemlenmiştir. Alanyazına bakıldığında günlük internet kullanım süresi ile bireylerin psikolojik iyi oluşlarının bağlantısını inceleyen az sayıda araştırmaya rastlanmıştır. Bu araştırmalarda (Caplan, 2007; Ceyhan ve Ceyhan, 2008; Shaw ve Gant, 2002) genellikle internet kullanım süresinin depresyon, yalnızlık ve sosyal anksiyete gibi kişilik eğilimleri ile ilişkilerinin incelendiği, dolayısıyla iyi oluşla bağlantısının dolaylı olarak incelendiği gözlenmektedir. Yukarıda sözü geçen kişilik eğilimleri ile günlük internet kullanım süresi arasında anlamlı farklılıklar olduğu görülmekle birlikte bir araştırmada ise internette geçirilen süre ile iyi oluş arasında bir ilişki olmadığı (Gross, Juvonen ve Gable, 2002) belirtilmektedir. Bununla birlikte internet kullanım süresine göre problemlerli internet kullanımı açısından anlamlı farklılıklar olduğunu belirten araştırmalar da bulunmaktadır. Bu araştırmaların bazılarında (DiNicola, 2004; Hardie ve Tee, 2007; Young, 1996) internet kullanım süresi haftalık olarak ele alınmışken bazılarında (Mythily, Qiu ve Winslow, 2008; Odacı ve Kalkan, 2010; Tutgun, 2009) ise günlük internet kullanım süresi olarak değerlendirildiği görülmektedir.

Günlük internet kullanım sürelerinin ele alındığı araştırmalarda genellikle internetin günlük beş saat ve daha fazla kullanımının (Mythily, Qiu ve Winslow, 2008; Odacı ve Kalkan, 2010; Tekinarslan ve Gürer, 2011; Yıldız, 2000) problemlerli internet kullanımına işaret ettiği görülmekle birlikte daha kısa (Kim ve diğerleri, 2010) ya da daha uzun (Tahiroğlu, Çelik, Uzel, Özcan ve Avcı, 2008) sürelerin de incelemelerde ölçüt olarak ele alındığı görülmektedir. Bu çerçevede bu tezde interneti günde beş saate kadar kullanan öğrenciler ile günde beş saat ve daha fazla kullanan bireylerin psikolojik iyi oluşları arasında anlamlı bir farklılık olmadığı bulgusunun yukarıda sözü edilen araştırma bulgularıyla çeliştiği, fakat Gross, Juvonen ve Gable'in (2002) bulguları ile paralellik gösterdiği söylenebilir.

İnternet kullanım alışkanlıkları düşünüldüğünde üniversite öğrencilerinde internetin kullanım süresinden çok internetin hangi amaçlarla ne kadar süre

kullanıldığını saptamanın önemli olduğu söylenebilir. Nitekim bu tezde günlük internet kullanım süresine göre öğrencilerin psikolojik iyi oluşları arasında anlamlı bir fark çıkmazken öğrencilerin internet kullanım amaçlarına göre psikolojik iyi oluşları arasında anlamlı bir farklılığın olduğu görülmektedir. Bu bağlamda gelecek araştırmalarda, üniversite öğrencilerinin internet kullanım süreleri ile kullanım amaçlarının birlikte ayrıntılı incelenmesi psikolojik iyi oluşları hakkında daha çok ipucu sağlayacaktır.

4.1.4 Üniversite Öğrencilerinin İnterneti En Sık Kullandığı Zaman Dilimine Göre Psikolojik İyi Oluşlarına İlişkin Tartışma ve Yorum

Tezin diğer bir bulgusu internetin en sık kullanıldığı zaman dilimine göre üniversite öğrencilerinin psikolojik iyi oluşları arasında anlamlı bir farklılık olup olmadığına ilişkindir. Bulguya göre üniversite öğrencilerinin interneti en sık kullandığı zaman dilimine göre psikolojik iyi oluşları anlamlı bir farklılık göstermektedir. Farkın kaynağına bakıldığında interneti en sık gündüz kullanan bireylerin interneti en sık gün içi ve gece kullanan bireylere göre anlamlı şekilde daha düşük psikolojik iyi oluşa sahip oldukları görülmektedir. Bununla birlikte interneti gün içi kullanan öğrenciler ile gece kullanan öğrencileri arasında anlamlı bir farklılığın olmadığı gözlenmektedir.

İlgili alanyazında internetin en sık kullanıldığı zaman dilimine göre psikolojik iyi oluşları arasındaki farklılığı inceleyen bir araştırmaya rastlanmamaktadır. Bununla birlikte yurtiçinde ve yurtdışında internetin gece saatlerinde kullanımının problemlili internet kullanımına işaret ettiğini belirten araştırmalar (Brenner, 1997; Ceyhan, 2008; Kim ve diğerleri, 2010; Nalwa ve Anand, 2003; Sevindik, 2011) olduğu görülmektedir. Bu bağlamda bu araştırmanın interneti en sık gündüz saatlerinde kullanan bireylerin psikolojik iyi oluşlarının interneti en sık gün içi ve gece saatlerinde kullanan öğrencilere göre daha yüksek psikolojik iyi oluşa sahip olmaları yönündeki bulgusunun alanyazındaki problemlili internet kullanıcıları ile ilgili bulgularla çelişkili olduğu söylenebilir. Öte yandan üniversite öğrencilerinin tipik bir günleri düşünüldüğünde öğrencilerin gündüz saatlerinde üniversitede derslere katılıyor olmaları gerektiği ve derslerden sonra ödev yaparak ya da sosyal faaliyetlere katılarak serbest zamanlarını geçirmeleri beklendiktir. Bu bağlamda üniversite öğrencilerinin gündüz saatlerinde

üniversiteye gitme, ödev yapma ya da arkadaşlarıyla birlikte zaman geçirme gibi etkinlikleri yapması beklenirken öğrencilerin bu zaman diliminde internette olmayı tercih etmesi, öğrencilerin derse katılma, ödev yapma ya da arkadaşlarıyla birlikte zaman geçirme gibi yaşam faaliyetlerini olumsuz yönde etkidiği söylenebilir. Öte yandan “problemlı internet kullanıcı” gibi etiketlemelerden ve aşırı genellemelerden kaçınarak, üniversite öğrencilerinin interneti gece kullanma tercihlerinin daha ayrıntılı olarak irdelenmesi gerektiği düşünülmektedir.

4.1.5 Üniversite Öğrencilerinin Öğrenim Gördükleri Alanlara Göre Psikolojik İyi Oluşlarına İlişkin Tartışma ve Yorum

Tezin diğeri bir alt amacında üniversite öğrencilerinin öğrenim gördükleri alana göre psikolojik iyi oluşları arasında anlamlı bir farklılık olup olmadığı incelenmiştir. Bu çerçevede öğrenim görülen alana göre üniversite öğrencilerinin psikolojik iyi oluş arasında anlamlı bir farklılık olduğu görülmektedir. Teknik bilimler alanında okuyan öğrencilerin psikolojik iyi oluşlarının sosyal bilimler ve fen bilimleri alanlarında okuyan öğrencilerin psikolojik iyi oluşlarından anlamlı şekilde yüksek olduğu bulunmuştur. Bununla birlikte diğeri bölümler arasında okuyan öğrencilerin psikolojik iyi oluşları arasında anlamlı bir farklılığın olmadığı gözlemlenmiştir.

Literatürde üniversite öğrencilerinin psikolojik iyi oluşlarını öğrenim gördükleri alan açısından inceleyen az sayıda araştırmaya rastlanmıştır. Bu araştırmalara bakıldığında psikolojik iyi oluşun öğrenim görülen alana göre farklılaştığını (Durak, 1997; Gündoğdu ve Yavuzer, 2012; Tuzgöl-Dost, 2004) gösteren bulguların yanı sıra, farklılaşmadığını (Yavuz-Güler ve İşmen-Gazioğlu, 2008) da yansıtan bulguların olduğu dikkat çekmektedir. Üniversite öğrencilerinin öğrenim gördükleri bölümlere göre problemlı internet kullanımlarının karşılaştırıldığı bir araştırmada (Keser-Özcan, 2004) ise interneti en problemlı kullanan öğretim alanının sosyal bilimler olduğu belirtilmektedir. Araştırmanın bulgularına göre sosyal bilgileri sırasıyla teknik bilimler, sağlık bilimleri ve fen bilimleri takip etmektedir. Eğitim Fakültesi öğrencileri ile yapılan bir araştırmada ise (Kaya, 2011) interneti en problemlı kullanan öğrencilerin bilgisayar ve öğretim teknoloji bölümü öğrencilerinin olduğu bunu sırasıyla fen-matematik alanları, sosyal alanlar ve güzel sanatlar bölümünün takip ettiği bulunmuştur.

Ayrıca problemlerle internet kullanım ölçeğinde bilgisayar ve öğretim teknolojileri bölümü öğrencileri ile fen-matematik alanları, sosyal alanlar ve güzel sanatlar bölümüne devam eden öğrenciler arasında anlamlı bir farkın olduğu, diğer gruplar arasında ise anlamlı bir farkın olmadığı belirtilmiştir.

Bu alt amacın bulgusu olan teknik bilimlerde öğrenim gören öğrencilerin psikolojik iyi oluşlarının diğer alanlarda öğrenim gören öğrencilere göre daha yüksek oluşuna etki eden bir unsur olarak bu öğrencilerin diğer alanlarda öğrenim gören öğrencilere göre interneti en etkin biçimde kullanan öğrenciler oldukları gösterilebilir. Nitekim üniversite öğrencileriyle yapılan bazı araştırmalarda (Anderson, 2000; Keser-Özcan, 2004) teknik bilimlerde öğrenim gören öğrencilerin sosyal ve fen bilimlerinde öğrenim gören öğrencilere göre interneti daha etkin ve işlevsel biçimde kullandıkları belirtilmektedir.

Üniversite öğrencilerinin öğrenim gördükleri alana göre psikolojik iyi oluşlarının farklılaşp farklılaşmadığını inceleyen araştırmaların az oluşu nedeniyle bu değişkenler arasındaki farklılıkları inceleyen araştırmalara ihtiyaç duyulduğu söylenebilir. Bununla birlikte üniversite öğrencilerinin öğrenim gördükleri alana göre psikolojik iyi oluşları arasında anlamlı bir farklılık bulunması doğrultusunda bu farkın nereden kaynaklandığını bulmaya yönelik nitel araştırmalara da ihtiyaç olduğu söylenebilir. Bu araştırmada teknik bilimlerde öğrenim gören öğrencilerin diğer alanlarda öğrenim göre öğrencilere göre daha yüksek psikolojik iyi oluşa sahip oldukları görülerek bir durum tespiti yapılmıştır. Bu farkın nereden kaynaklandığını belirlemeye yönelik yapılacak gelecek araştırmaların üniversite öğrencisi popülasyonunun psikolojik iyi oluşlarını açıklamaya katkı getireceği söylenebilir.

4.1.6 Üniversite Öğrencilerinin Barınma Biçimlerine Göre Psikolojik İyi Oluşlarına İlişkin Tartışma ve Yorum

Tezin diğer bir alt amacında üniversite öğrencilerinin barınma biçimlerine göre psikolojik iyi oluşları arasında anlamlı bir farklılık olup olmadığı incelenmiştir. Veri grubunda bulunan 1927 öğrenciden 1650'sinin ortak alanlarda kalma biçiminde barınma yolunu seçmiş oldukları, 277'sinin de tek başına kalma biçiminde barınma yolunu seçmiş olduğu gözükmektedir. Bu çerçevede araştırmaya dahil olan öğrencilerin büyük

bir kısmının ortak alanlarda kalma biçiminde ihtiyacını giderdiği, küçük bir kısmının da tek başına kalma biçiminde barınma ihtiyacını giderdiği söylenebilir. Bu alt amaca ilişkin bulguya göre üniversite öğrencilerinin barınma biçimine göre psikolojik iyi oluşları arasında anlamlı bir farklılık bulunmadığı gözükmektedir.

Psikolojik iyi oluş ile yalnızlık arasındaki ilişkiyi inceleyen araştırmalara (Çeçen ve Cenkseven, 2007; Schumaker, Shea, Monfries ve Marnat, 1992) bakıldığında aralarında negatif yönlü bir ilişkinin olduğu görülmektedir. Diğer bir deyişle yalnız olan bireylerin psikolojik iyi oluşlarının yalnız olmayan bireylere göre daha düşük olduğu görülmektedir. Bununla birlikte üniversite öğrencilerinin tipik bir günü düşünülüğünde günün büyük bir kısmını arkadaşlarıyla birlikte üniversitede ya da sosyal alanlarda geçirdikleri söylenebilir. Bu bağlamda günün büyük bir kısmını arkadaşlarıyla birlikte geçiren öğrencilerin kendilerini yalnız hissetmedikleri bu nedenle tek başına barınma biçimini seçen öğrenciler ile ortak alanlarda kalma barınma biçimini seçen öğrencilerin psikolojik iyi oluşları arasında barınma biçimine göre anlamlı bir farklılaşma olmadığı söylenebilir.

4.1.7 Üniversite Öğrencilerinin İnternete En Sık Bağlandığı Yere Göre Psikolojik İyi Oluşlarına İlişkin Tartışma ve Yorum

Tezin diğer bir alt amacında üniversite öğrencilerinin internete en sık bağlanma biçimine göre psikolojik iyi oluşları arasında anlamlı bir farklılık olup olmadığı incelenmiştir. Üniversite öğrencilerinin internete en sık bağlanma biçimleri Kişisel Bilgi Formunda “İnternet kafeden”, “Kaldığım/Barındığım yerden”, “3g internet/modem ile yanımdaki portatif cihazlardan” ve “ Üniversite gibi ücretsiz ortak kullanım alanlarından” şeklinde sıralanmıştır. “Kaldığım/Barındığım yerden” seçeneği internete bağlanılan yer olarak “barınılan yer” şeklinde isimlendirilmişken internete bağlanılan diğer yerler “ Diğer yerler” olarak isimlendirilmiştir. Buna göre veri grubunda internete en sık barındıkları yerden bağlanan öğrencilerin sayısı 1299 iken internete en sık diğer yerlerden barınan öğrencilerinin sayısı 628’dir. İnternete ilk kullanılmaya başlandığı yıllarda sadece bilgisayar aracılığıyla ulaşabilmekte iken teknolojik gelişmelerle birlikte bireyler internete yanlarında taşıyabildikleri cep telefonu, akıllı telefon ve tablet bilgisayarlar gibi portatif cihazlarla da erişebilmektedirler (Aydın, 2011). Ayrıca son

yıllarda internete erişim maliyetinin geçmiş yıllara nispeten daha az olduğu belirtilmektedir (Yıldız, 2010). Bununla birlikte üniversitelerin kütüphanelerinde, dersliklerinde ve çeşitli öğrenci merkezlerinde internete erişim imkanlarının sunulduğu söylenebilir. Bu çerçevede internete erişim imkanlarının geçmiş yıllarda olduğu gibi sınırlı olmadığı söylenebilir. On yıl önceki araştırmalara bakıldığında internete erişim imkanı olarak internete barınılan yerden erişimin olup olmaması söz konusu iken son yıllarda yapılan araştırmalarda internete erişimin cep telefonu ve tablet gibi cihazlarla da incelendiği görülmektedir. Bu araştırmada internete en sık bağlanma biçimi olarak öğrencilerin en çok barındıkları yeri belirtmeleriyle birlikte internete en sık cep telefonu, tablet bilgisayar vb. gibi portatif cihazlarla bağlanmayı tercih eden öğrencilerin sayısının da az olmadığı görülmektedir. Bu bağlamda internete erişim imkanlarının artması ve internete erişim maliyetlerinin uygunluğuyla birlikte öğrencilerin internete üniversiteler, kütüphaneler ve çeşitli sosyal yaşam alanlarında erişebildikleri söylenebilir. Bu çerçevede öğrencilerin internete çeşitli erişim imkanlarının oluşuyla birlikte internete en sık bağlanma biçimlerine göre üniversite öğrencilerinin psikolojik iyi oluşları arasında anlamlı bir farklılık bulunmadığı söylenebilir.

4.1.8 Üniversite Öğrencilerinin İnternet Kullanımlarına (Problemlili-Problemsiz) Göre Psikolojik İyi Oluşlarına İlişkin Tartışma ve Yorum

Tezin diğer bir alt amacında internet kullanımına göre üniversite öğrencilerinin psikolojik iyi oluşları arasında anlamlı bir farklılık olup olmadığı incelenmiştir. Bulgulara göre üniversite öğrencilerinin internet kullanımına göre psikolojik iyi oluşları anlamlı bir farklılık vardır. Diğer bir deyişle interneti problemlili kullanan üniversite öğrencilerinin psikolojik iyi oluşları interneti problemsiz kullanan üniversite öğrencilerinin psikolojik iyi oluşlarına göre anlamlı şekilde daha düşüktür.

Literatürde internetin problemlili kullanımının bireylerin fiziksel bilişsel ve psikolojik iyi oluşlarını olumsuz yönde etkilediğini bulgulayan araştırmalara (Clark, Frith ve Demi, 2004; Subrahmanyam ve Smahel, 2011) rastlanmaktadır. Araştırmacılar (Caplan, 2003; Davis, 2001; Young, 1996) interneti problemlili kullanan bireylerin psiko-sosyal problemlere yatkınlık gösterdiklerini belirtmektedir. Literatürde internetin

problemleri kullanımına göre farklılaşma gösteren çeşitli kişilik eğilimi olduğu görülmektedir. Örneğin problemleri internet kullanımına göre yalnızlık (Ceyhan ve Ceyhan, 2008; Engelberg ve Sjöberg, 2004; Moody, 2001; Morahan-Martin & Schumacher, 2000) kimlik gelişimi (Huang, 2006), mutluluk (Lin ve Tsai, 2002), mutsuzluk (Modayil, 2001), depresyon (Ceyhan ve Ceyhan, 2008; Whang, Lee ve Chang, 2003), öz-saygı (Huang, 2004; Van der Aa ve diğerleri, 2009), psikososyal iyi oluş (Caplan, 2003) ve benlik saygısı (Turnalar-Kurtaran, 2008) gibi kavramlar arasında anlamlı farklılıklar olduğu görülmektedir. Yukarıda sözü geçen kişilik eğilimlerinden yalnızlık, depresyon ve mutsuzluk gibi insan doğasının olumsuz yönünü açıklayan değişkenlerle problemleri internet kullanımı arasında pozitif, buna karşılık öz-saygı, mutluluk, benlik saygısı, kimlik gelişimi gibi insan doğasının olumlu yönünü açıklayan değişkenlerle problemleri internet kullanımı arasında negatif bir farklılığın olduğu görülmektedir. Bu bağlamda bu araştırmada interneti problemleri kullanan öğrencilerin interneti problemsiz kullanan öğrencilere göre anlamlı şekilde daha düşük psikolojik iyi oluşa sahip oldukları göz önüne alındığında ulaşılan bulgunun literatürle paralellik gösterdiği söylenebilir.

İnternet kullanım alışkanlıklarının incelendiği bazı araştırmalarda (Kandell, 1998; Kim, 2007) interneti en riskli kullanma potansiyeline sahip olan öğrencilerin üniversite öğrencileri olduğu belirtilmektedir. Bu araştırmada da veri grubunda yer alan öğrencilerden %18'inin interneti problemleri kullanan üniversite öğrencileri, %14'ünün interneti problemsiz kullanan üniversite öğrencileri olduğu görülmektedir. Bu tezde kullanılan Problemleri İnternet Kullanımı Ölçeğinin kullanıldığı ve benzer şekilde üniversite öğrencileri ile yapılan bir araştırmanın (Ceyhan, Ceyhan ve Kurtyılmaz, 2009) veri grubunda yer alan öğrencilerden %13'ünün problemleri internet kullanıcıları, %6.40'ının problemsiz internet kullanıcıları olduğu belirtilmektedir. Bu çerçevede bu araştırmadaki interneti problemleri kullanan üniversite öğrenci ve interneti problemsiz kullanan üniversite öğrenci oranlarının yukarıda bahsedilen araştırmanın bulguları ile paralellik gösterdiği söylenebilir.

4.1.9 Üniversite Öğrencilerinin Psikolojik İyi Oluşlarının Problemlı İnternet Kullanımı, Cinsiyet, İnternet Kullanım Amacı, İnternetin En Sık Kullanıldığı Zaman Dilimi ve Günlük İnternet Kullanım Süresi Değişkenleri Tarafından Yordanmasına İlişkin Tartışma ve Yorum

Tezin diğeri bir alt amacında üniversite öğrencilerinin problemlı internet kullanımı, cinsiyet, internet kullanım amacı, internetin en sık kullanıldığı zaman dilimi ve günlük internet kullanım sürelerinin öğrencilerin psikolojik iyi oluşlarının yordayıcısı olup olmadığı incelenmiştir. Bu bağlamda yordama gücü sırasına göre problemlı internet kullanımı, cinsiyet, internetin kullanıldığı zaman dilimi ve internet kullanım amacı değişkenlerinin psikolojik iyi oluşun anlamlı yordayıcıları olduğu bulunmuştur.

Bu sonuca göre üniversite öğrencilerinde problemlı internet kullanımı arttıkça öğrencilerin psikolojik iyi oluşlarının azaldığı söylenebilir. Alanyazında psikolojik iyi oluşa ilişkin kavramlarla problemlı internet kullanımı arasındaki ilişkiyi inceleyen araştırmalara (Caplan, 2003; Morahan-Martin & Schumacher, 2000; Whang, Lee ve Chang, 2003) bakıldığında da psikolojik iyi oluş ile problemlı internet kullanımı arasında negatif yönde bir ilişki olduğu görülmektedir. Bu çerçevede bu araştırma bulgusunun önceki araştırmalarla bir tutarlılık içinde olduğu görülmektedir. Psikolojik iyi oluş ile problemlı internet kullanımı arasında negatif bir ilişki olmasına etki eden unsur olarak internetin aşırı ve işlevsel olmayan kullanımının bireylerin gündelik ve akademik yaşamlarını olumsuz etkilediği söylenebilir.

Problemlı internet kullanımının ardından cinsiyetinde psikolojik iyi oluşun bir anlamlı bir yordayıcısı olduğu bulunmuştur. Sınıflamalı bir değişken olan cinsiyet yapay değişken olarak kodlanarak regresyon analizine dahil edilmiştir. Bu bağlamda regresyon analizine dahil edilen kız öğrenci olma ile psikolojik iyi oluş arasında pozitif ilişki olduğu görülmektedir. İlgili alanyazında cinsiyetin psikolojik iyi oluşun bir yordayıcısı olup olmadığını inceleyen az sayıda araştırmaya rastlanmaktadır. Bununla birlikte cinsiyete göre psikolojik iyi oluş açısından elde edilen bulgularda tam bir tutarlığın da olmadığı görülmektedir. Cinsiyetin psikolojik iyi oluşun bir yordayıcısı olduğunu gösteren araştırmalar (Kuehner, 2003; Holmberg, 2010) olmakla birlikte olmadığını gösteren araştırmalar da (Cenkseven ve Akbaş, 2007; Çevik, 2010) bulunmaktadır. Bu duruma etki eden faktör olarak yukarıda bahsedilen araştırmalara

katılan bireylerin farklı profillerde olmaları bulgulardaki çeşitliliği etkilediği söylenebilir. Nitekim kız öğrencilerin psikolojik iyi oluşu yordamasının bir nedeni olarak kızların erkeklere göre daha dışadönük oluşları (Sarıcaoğlu, 2011), diğer bireylerle erkeklere göre daha kolay ilişki kurabilmeleri (Kankotan, 2008) gösterilebilir. Bununla birlikte cinsiyetin psikolojik iyi oluşun bir yordayıcı olup olmadığına ilişkin farklı yaş ve eğitim gruplarında daha fazla araştırmaya ihtiyaç olduğu söylenebilir.

Psikolojik iyi oluşun diğer bir yordayıcısının da üniversite öğrencilerinin interneti en sık kullandıkları zaman dilimi olduğu bulunmuştur. Sınıflamalı bir değişken olan internetin en sık kullanıldığı zaman dilimi yapay değişken olarak regresyon analizine dahil edilmiştir. Bu bağlamda internetin en sık gece saatlerinde kullanımı referans değişkeni olarak ele alınarak internetin en sık gündüz ve gün içi saatlerde kullanımı analize dahil edilmiştir. Bu çerçevede internetin en sık gece saatlerinde kullanımının psikolojik iyi oluşun pozitif bir yordayıcısı olduğu, internetin en sık gündüz ve günüçi kullanımının ise psikolojik iyi oluşun negatif bir yordayıcısı olduğu bulunmuştur. İlgili alanyazın incelendiğinde internetin en sık kullanıldığı zaman dilimi değişkeninin psikolojik iyi oluşu yordayıp yordamadığını inceleyen bir araştırmaya rastlanmamıştır. Fakat alanyazında internetin en sık kullanıldığı zaman dilimi değişkenine göre problemlerli internet kullanımı açısından bir farklılaşma olup olmadığını inceleyen araştırmalar olduğu görülmektedir. Problemlerli internet kullanımını internetin en sık kullanıldığı zaman dilimi açısından inceleyen araştırmalarda (Brenner, 1997; Ceyhan, 2008; Kim ve diğerleri, 2010; Nalwa ve Anand, 2003; Sevindik, 2011) interneti en sık gece kullanan bireylerin interneti gün içinde kullanan bireylere göre problemlerli internet kullanım düzeylerinin anlamlı derecede daha yüksek olduğu bulunmuştur. Psikolojik iyi oluş ile problemlerli internet kullanımı arasında negatif bir ilişki bulunduğu göz önüne alındığında bu alt amaca ilişkin bulgunun interneti en sık gece saatlerinde kullanan bireylerin interneti günün diğer saatlerinde kullanan bireylere göre daha yüksek problemlerli internet kullanıcıları oldukları bulgusuyla çelişkili olduğu görülmektedir. İnternetin en sık gece saatlerinde kullanımının psikolojik iyi oluşu pozitif yönde yordamasının bir nedeni olarak üniversite öğrencilerinin tipik bir günü düşünüldüğünde, öğrencilerin gündüz saatlerinde üniversitedeki derslerinde oldukları, akşam saatlerinde ödev yapma ya da sosyal faaliyetlerde bulunma gibi gündelik faaliyetlerini yerine getirdikleri, gece saatlerinde ise ev ve yurt gibi barınma yerlerine

dönerek kendilerine zaman ayırdıkları söylenebilir. Bu bağlamda üniversite öğrencileri gündüz ve gün içi saatlerde derslere katılmak, ödev yapmak ve sosyal faaliyetlerde bulunmak yerine internette zaman geçirmeyi tercih ediyorsa öğrencilerin psikolojik iyi oluşlarının bu durumdan olumsuz yönde etkilendiği söylenebilir. Ayrıca internetin en sık kullanıldığı zaman dilimi değişkeni ile psikolojik iyi oluş arasındaki ilişkileri daha net göz önüne sermek için nitel araştırmalara ihtiyaç olduğu söylenebilir.

Psikolojik iyi oluşun diğer bir anlamlı yordayıcısının da üniversite öğrencilerinin internetin temel kullanım amaçları olduğu bulunmuştur. Sınıflamalı bir değişken olan internet kullanım amacı yapay değişken olarak kodlanarak regresyon analizine dahil edilmiştir. Bu bağlamda referans değişkeni olarak ele alınan bilgi edinme amaçlı internet kullanımının öğrencilerin psikolojik iyi oluşlarının pozitif bir yordayıcısı olduğu bulunmuştur. İnternet kullanım amaçlarının bireylerin psikolojik iyi oluşunu yordayıp yordamadığına ilişkin oldukça az bulguya rastlanmakla birlikte internet kullanım amaçlarının problemleri yordayan bulgulara rastlanmaktadır. Bu bağlamda interneti oyun oynama, sohbet etme, yeni insanlarla tanışma, erotik içeriklere erişme ve tanınmayan kişilerle sosyal ilişkiler kurma gibi eğlence ve iletişim amaçlı kullanımının (Ceyhan, 2008; Chak ve Leung, 2004; Meerkerk, Van Den Eijnden ve Garretsen, 2006) problemleri yordadığı pozitif yönde yordadığı bilgi arama, araştırma yapma, kaynak tarama, ödev yapma gibi bilgi edinme amaçlı kullanımının (Ceyhan, 2008; Tahiroğlu, Çelik, Uzel, Özcan ve Avcı, 2008; Tekinarslan ve Gürer, 2011) ise olumsuz yordadığı görülmektedir. Bu bulgulara göre internetin bilgi edinme amaçlı kullanımının psikolojik iyi oluşun pozitif yönde yordayıcısı oluşu bulgusunun önceki araştırmalarla paralellik gösterdiği söylenebilir. Üniversite öğrencilerinin ödevlerini ve araştırmalarını yaparak akademik yaşamlarında başarılı olmalarında interneti bilgi edinme amaçlı kullandıkları göz önüne alındığında internetin bilgi edinme amaçlı kullanımının bireylerin psikolojik iyi oluşuna olumlu bir katkı sağladığı düşünülebilir.

4.2 İnterneti Problemlili Kullanan Üniversite Öğrencilerinin Psikolojik İyi Oluşlarının Çeşitli Değişkenler Açısından İncelenmesine İlişkin Tartışma ve Yorum

Bu başlık altında interneti problemlili kullanan üniversite öğrencilerinin psikolojik iyi oluşlarının çeşitli değişkenler açısından incelendiği her bir alt amaca ilişkin bulgunun tartışma ve yorumuna yer verilecektir. Araştırmanın veri grubunu oluşturan 1927 üniversite öğrencisinden 349 öğrencinin interneti problemlili kullandıkları belirlenmiştir. Bu bağlamda aşağıda sunulan tartışma ve yorumlar, interneti problemlili olarak kullanan 349 öğrenciden elde edilen verilere dayalıdır.

4.2.1 İnterneti Problemlili Kullanan Üniversite Öğrencilerinin Cinsiyetlerine Göre Psikolojik İyi Oluşlarına İlişkin Tartışma ve Yorum

Tezin diğer bir alt amacında interneti problemlili kullanan üniversite öğrencilerinin cinsiyete göre psikolojik iyi oluşları arasında anlamlı bir farklılık olup olmadığı incelenmiştir. Bulgulara göre interneti problemlili kullanan üniversite öğrencilerinin cinsiyetlerine göre psikolojik iyi oluşları anlamlı bir farklılık göstermektedir. Farkın kaynağı incelendiğinde interneti problemlili kullanan kız üniversite öğrencilerinin psikolojik iyi oluşlarının interneti problemlili kullanan erkek öğrencilerden anlamlı olarak yüksek olduğu görülmektedir. Ayrıca araştırmanın veri grubunda bulunan 349 problemlili internet kullanıcılarından 196'sının erkek öğrencilerden, 153'ünün ise kız öğrencilerden olduğu görülmektedir.

Alanyazında interneti problemlili kullanan bireylerin cinsiyetlere dağılımını inceleyen araştırmalara (Alaçam, 2012; Brenner, 1997; Johanson ve Gotestem, 2004; Canan, 2010) bakıldığında genellikle interneti problemlili kullanan erkek oranının kadınlara göre daha fazla olduğu görülmektedir. Bununla birlikte az sayıda araştırmada (Ceyhan, Ceyhan ve Kurtyılmaz, 2009; Pawlak, 2002) ise cinsiyetlere göre problemlili internet kullanımı açısından bir farklılık olmadığı belirtilmektedir. Bu bağlamda bu araştırmada interneti problemlili kullanan öğrencilerin çoğunlukla erkek öğrencilerden oluşu bulgusunun yukarıda söz edilen araştırmaların geneliyle paralel olduğu söylenebilir.

Yurtiçinde interneti problemlili kullanan bireylerin cinsiyetlerine göre psikolojik iyi oluşlarını ele alan araştırmalara (Alaçam, 2012; Keser-Özcan, 2004; Makas, 2008) bakıldığında interneti problemlili kullanan erkeklerin interneti problemlili kullanan kadınlara göre psikolojik iyi oluşlarının anlamlı şekilde daha düşük olduğu görülmektedir. Bu bağlamda interneti problemlili kullanan erkek üniversite öğrencilerinin psikolojik iyi oluşlarının interneti problemlili kullanan kız öğrencilerden anlamlı olarak düşük olduğu bulgusunun alanyazında yer alan araştırma bulgularıyla benzerlik gösterdiği söylenebilir. Bu duruma etki eden unsurlar olarak literatürde yer alan bulgulara göre erkek öğrencilerin internette daha çok zaman geçirdikleri (Alaçam, 2012; Morahan, Martin ve Schumacher, 2000), erkeklerin kızlara göre interneti daha çok eğlenme amacıyla kullanmaları (Aslanidou ve Menexes, 2008; Canan, 2010; Gross, 2004) gösterilebilir.

4.2.2 İnterneti Problemlili Kullanan Üniversite Öğrencilerinin İnterneti Temel Kullanım Amaçlarına Göre Psikolojik İyi Oluşlarına İlişkin Tartışma ve Yorum

Tezin diğeri bir alt amacında interneti problemlili kullanan üniversite öğrencilerinin interneti temel kullanım amaçlarına göre psikolojik iyi oluşları arasında anlamlı bir farklılık olup olmadığı incelenmiştir. Bulgulara göre interneti problemlili kullanan üniversite öğrencilerinin interneti temel kullanım amaçlarına göre psikolojik iyi oluşları arasında anlamlı bir farklılık bulunmamaktadır.

Alanyazında internetin oyun oynama ve sohbet etme (Chak ve Leung, 2004; Young, 1998), cinsel içerik izleme (Meerkerk, Van Den Eijnden ve Garretsen, 2006), serbest zaman geçirme (Kesici ve Şahin, 2009), tanımadık kişilerle iletişim kurma ve eğlenceli vakit geçirme (Ceyhan, 2008) gibi eğlence ve etkileşim amacıyla kullanımının internetin problemlili kullanımına işaret ettiği görülmektedir. Bununla birlikte internetin bilgi arama, kaynak tarama, ödev yapma ve akademik araştırma yapma (Ceyhan, 2011; Ceyhan, Ceyhan ve Kurtyılmaz, 2009; Tahiroğlu, Çelik, Uzel, Özcan ve Avcı, 2008; Tekinarslan ve Gürer, 2011) gibi bilgi edinme amacıyla kullanımının ise internetin işlevsel kullanımına işaret ettiği görülmektedir.

İnternet kullanım amaçlarını inceleyen Davis (2001) problemlili internet kullanımının iki türlü olabileceğini belirtmektedir. Bunlardan biri internetin özgül

patolojik kullanımı diğeri internetin genel patolojik kullanımudur. İnternetin genel patolojik kullanımı bireyin sosyal yaşantısıyla ilgili durumlar nedeniyle belirli bir amaç olmaksızın internetin aşırı kullanımını ifade etmektedir. Bu bağlamda problemlili internet kullanan üniversite öğrencilerinin sosyal yaşantıları ile ilgili sorunlar nedeniyle belirli bir amaç olmaksızın interneti sorunlarından uzaklaşmak için problemlili bir şekilde kullanabilecekleri düşünülebilir. İnternetin özgül kullanımı ise bireyin interneti oyun oynama, sohbet etme, bilgi edinme gibi belirli bir amaç için problemlili kullanımını ifade etmektedir. Bu bağlamda interneti özgül problemlili biçimde kullanan bireylerin internetten ziyade özgül bir içerikten dolayı problemlili internet kullanıcısı haline geldiği düşünülebilir. Nitekim internet kullanım motivasyonlarının incelendiği bir araştırmada (Işık, 2007) sosyal etkileşim, bilgi arama, oyun oynama ve program indirme gibi internetin özgül kullanım amaçlarına dair bireylerin problemlili internet kullanımına sahip olabilecekleri belirtilmektedir. Bu bağlamda bireylerin internetin kendine dair bir problemlili kullanım gerçekleştirebilecekleri gibi özgül internet kullanım amaçlarına ilişkin problemlili internet kullanımına sahip olabilecekleri söylenebilir. Bu çerçevede interneti problemlili kullanan üniversite öğrencilerinin internette bir amaçları olmaksızın sosyal yaşantıları ile ilgili zorluklardan uzaklaşmak için problemlili internet kullanıcıları haline gelebilecekleri söylenebileceği gibi interneti problemlili kullanan üniversite öğrencilerinin eğlence, iletişim, kişisel fayda ve bilgi edinme amaçlarıyla kullanımına dair internetin problemlili kullanımına sahip oldukları söylenebilir.

4.2.3 İnterneti Problemlili Kullanan Üniversite Öğrencilerinin Günlük İnternet Kullanım Sürelerine Göre Psikolojik İyi Oluşlarına İlişkin Tartışma ve Yorum

Tezin diğeri bir alt amacında interneti problemlili kullanan üniversite öğrencilerinin günlük internet kullanım sürelerine göre psikolojik iyi oluşları arasında anlamlı bir farklılık olup olmadığı incelenmiştir. Bulgulara göre interneti problemlili kullanan üniversite öğrencilerinin günlük interneti kullanım sürelerine göre psikolojik iyi oluşları arasında anlamlı bir farklılık bulunmaktadır. Bulguda interneti problemlili kullanan üniversite öğrencilerinden interneti günde beş saate kadar kullanan öğrencilerin psikolojik iyi oluşlarının interneti günde 5 saat ve daha fazla kullanan öğrencilerin psikolojik iyi oluşlarından anlamlı şekilde daha düşük olduğu görülmektedir. Diğeri bir deyişle interneti günde beş saat ve daha fazla sürede kullanan ve interneti problemlili

kullanan üniversite öğrencilerinin psikolojik iyi oluşları interneti günde beş saate kadar kullanan ve interneti problemlili kullanan üniversite öğrencilerinin psikolojik iyi oluşlarından anlamlı şekilde daha yüksek olduğu görülmektedir.

Alanyazında internetin günlük kullanım süresine göre problemlili internet kullanımını arasında anlamlı bir fark olup olmadığını inceleyen araştırmalarda (Mythily, Qiu ve Winslow, 2008; Odacı ve Kalkan, 2010; Tekinarslan ve Gürer, 2011; Yıldız, 2000) interneti günde beş saat ve daha fazla kullanan bireylerin interneti problemlili bir biçimde kullandıklarını belirtildiğine rastlanmaktadır. Bununla birlikte internet kullanımının bireylerin yalnızlık ve depresyon düzeylerini azalttıklarını belirten araştırmacılara da (Shaw ve Gant, 2002) rastlanmaktadır. Bazı araştırmacılar (Huang, 2004) ise internet kullanımının bireyin psikolojik iyi oluşu için kısır bir döngü olduğunu belirtmektedirler. Diğer bir deyişle psikolojik olarak iyi olmayan yalnız bireyler yalnızlıklarıyla başa çıkmak için interneti kullanmaktadırlar. Örneğin bireylerin internette yeni arkadaşlıklar edinerek ya da sohbet sitelerine katılarak yalnızlıklarıyla başa çıkmaya çalıştıkları söylenebilir. Birey bu şekilde kendini psikolojik olarak daha iyi hissedebilir. Fakat bu durumda bireyin psikolojik olarak kendini iyi hissetmek için giderek daha çok interneti kullanmaya başlamakta olduğu ve sosyal yaşantısından giderek daha da uzaklaştığı söylenebilir. Bu bağlamda interneti günde beş saat ve daha fazla kullanan bireylerin psikolojik iyi oluşunun interneti günde beş saatten az kullananlara göre daha yüksek olduğu bulgusunun alanyazında yer alan bulguların geneliyle çelişkili olduğu düşünölmekle birlikte bu bulgunun interneti problemlili kullanan üniversite öğrencilerinden interneti günde beş saat ve daha fazla kullananların kendilerini psikolojik olarak daha iyi hissetmek için interneti daha fazla kullandıkları, bu şekilde gerçek yaşamda sağlayamadıkları doyumunu internet ile sanal dünya da yaşamaya çalıştıkları söylenebilir. Bu çerçevede günlük internet kullanım süresine göre interneti problemlili kullanan üniversite öğrencilerinin psikolojik iyi oluşları incelenirken öğrencilerin interneti hangi amaçlarla ne kadar süre kullandıkları incelenebilir. Ayrıca günlük internet kullanım süresine göre interneti problemlili kullanan üniversite öğrencilerinin psikolojik iyi oluşları açısından ne gibi farklılıkları olduğunu tespit etmeye yönelik nitel araştırmalara ihtiyaç olduğu düşünölmektedir.

4.2.4 İnterneti Problemlı Kullanan Üniversite Öğrencilerinin İnterneti En Sık Kullandığı Zaman Dilimine Göre Psikolojik İyi Oluşlarına İlişkin Tartışma ve Yorum

Tezin diğer bir alt amacında interneti problemlı kullanan üniversite öğrencilerinin interneti en sık kullandıkları zaman dilimine göre psikolojik iyi oluşları arasında anlamlı bir farklılık olup olmadığı incelenmiştir. Bulgulara göre interneti problemlı kullanan üniversite öğrencilerinin interneti en sık kullandıkları zaman dilimine göre psikolojik iyi oluşları arasında anlamlı bir farklılık bulunmamaktadır.

Alanyazında yer alan araştırmalara bakıldığında genellikle internetin gece saatlerinde (Morahan-Martin ve Schumacher, 2000; Young, 1996) kullanımının interneti problemlı kullanan bireylerin bir özelliği olduğu belirtilmektedir. Bu araştırmanın diğer bir alt amacına dair bulguda ise internetin en sık kullanıldığı zaman dilimi ile psikolojik iyi oluş arasında anlamlı farklılıklar olduğu görölmektedir. Sözü geçen bulguya göre interneti gündüz saatlerinde kullanan üniversite öğrencilerinin psikolojik iyi oluşlarının interneti gün içi ve gece saatlerinde kullanan öğrencilerin psikolojik iyi oluşlarından anlamlı derecede düşük olduğu bulunmuştur. Bu alt amaçta ise sadece interneti problemlı kullanan bireylerin analize dahil edildiği göz önüne alındığında, interneti problemlı kullanan bireylerin interneti günün her saatinde kullanabilecekleri söylenebilir. Çünkü bu analize dahil edilen araştırmacılar hali hazırda interneti problemlı kullanan katılımcılardan oluşmaktadır ve interneti problemlı kullanan bireylerin günlük yaşam faaliyetlerini aksatabilecekleri düşünöldüğünde kendileri için interneti günün her vaktinde kullanmanın mümkün olabileceği düşünölebilir. Nitekim birçok araştırmada (Davis, 2001; Goldberg, 1996; Shapira ve diğerleri, 2003) interneti problemlı kullanan bireylerin akademik işlerden, mesleki uğraşlarına, arkadaşlarından ailelerine ve eşlerine kadar günlük yaşamda takip etmeleri gereken işleri erteledikleri ya da yerine getirmediikleri belirtilmektedir. Bu bağlamda interneti problemlı kullanan üniversite öğrencilerinin interneti en sık kullandıkları zaman dilimine göre psikolojik iyi oluşları arasında anlamlı bir farklılık olmadığı düşünölebilir.

4.2.5 İnterneti Problemlı Kullanan Üniversite Öğrencilerinin Öğrenim Gördükleri Alanlara Göre Psikolojik İyi Oluşlarına İlişkin Tartışma ve Yorum

Tezin diğerk bir alt amacında interneti problemlı kullanan üniversite öğrencilerinin öğrenim gördükleri alana göre psikolojik iyi oluşları arasında anlamlı bir farklılık olup olmadığı incelenmiştir. Bulgulara göre interneti problemlı kullanan üniversite öğrencilerinin öğrenim gördükleri alana göre psikolojik iyi oluşları arasında anlamlı bir farklılık bulunmamaktadır.

Üniversite öğrencilerinin öğrenim gördükleri alana göre internet bağımlılığı açısından anlamlı bir farklılaşma olup olmadığının incelendiği bir araştırmada (Işık, 2007) üniversite öğrencilerinin öğrenim gördükleri alanlara göre internet bağımlılığı açısından bir farklılaşma olmadığı belirtilmektedir. Bu bağlamda bireylerin öğrenim alanlarına göre interneti problemlı kullanımları açısından anlamlı bir farklılaşma olmadığı söylenebilir. Bu alt amaca ilişkin bulguda da interneti problemlı kullanan üniversite öğrencilerinin öğrenim alanlarına göre psikolojik iyi oluşları açısından anlamlı bir farklılık bulunmadığı görülmüştür. Bu bulgunun Işık'ın (2007) bulgusunu destekler nitelikte olduğu söylenebilir.

Öğrencilerin öğrenim alanlarına göre problemlı internet kullanıcı olanların veri grubu oranlarına bakıldığında problemlı internet kullanıcılarının benzer oranlarda dağılım gösterdikleri görülmektedir.

Araştırmanın veri grubunda sosyal bilimler öğrencisi olarak yer alan öğrencilerden % 18.8'i interneti problemlı kullanmaktadır. Araştırmanın veri grubunda teknik bilimler öğrencisi olarak yer alan öğrencilerden % 16.3'ü interneti problemlı kullanmaktadır. Araştırmanın veri grubunda fen bilimleri öğrencisi olarak yer alan öğrencilerden % 20.3'ü interneti problemlı kullanmaktadır. Araştırmanın veri grubunda güzel sanatlar öğrencisi olarak yer alan öğrencilerden % 15.4'ü interneti problemlı kullanmaktadır. Bu bağlamda interneti problemlı kullanan üniversite öğrencilerinin öğrenim alanlarına ilişkin dağılımları ile araştırmaya dahil edilen bütün üniversite öğrencilerinin öğretim alanlarına ilişkin dağılımı karşılaştırıldığında öğrenim alanlarına göre interneti problemlı kullanan üniversite öğrencilerinin yakın oranlarda olduğu söylenebilir. Öğrencilerin öğrenim gördükleri alana göre interneti problemlı kullanım oranlarının birbirine yakın olmasının öğrencilerin öğrenim gördükleri alana göre psikolojik iyi

oluşları arasında anlamlı bir fark olmamasına etki eden bir unsur olduğu söylenebilir. Bu bağlamda interneti problemlili kullanan üniversite öğrencilerinin öğrenim gördükleri alana göre psikolojik iyi oluşlarına etki eden etmenlerin bir farklılık göstermediği düşünülebilir. Diğer bir deyişle dört öğrenim alanında da interneti problemlili kullanan üniversite öğrencilerinin benzer oranlarda olması ve öğrencilerin psikolojik iyi oluşları arasında anlamlı bir farklılık olmaması interneti problemlili kullanan öğrencilerin psikolojik iyi oluşlarına etki eden unsurların öğrenim görülen alan değişkeninden bağımsız olduğu söylenebilir.

4.2.6 İnterneti Problemlili Kullanan Üniversite Öğrencilerinin Psikolojik İyi Oluşlarının Problemlili İnternet Kullanımı, Cinsiyet, İnternet Kullanım Amacı, İnternetin En Sık Kullanıldığı Zaman Dilimi ve Günlük İnternet Kullanım Süresi Değişkenleri Tarafından Yordanmasına İlişkin Tartışma ve Yorum

Tezin diğer bir alt amacında interneti problemlili kullanan üniversite öğrencilerinin problemlili internet kullanımı, cinsiyet, internet kullanım amacı, internetin en sık kullanıldığı zaman dilimi ve günlük internet kullanım süresinin öğrencilerin psikolojik iyi oluşlarının yordayıcısı olup olmadığı incelenmiştir. Bulgularda problemlili internet kullanımı ve cinsiyetin psikolojik iyi oluşun anlamlı yordayıcıları olduğu, internet kullanım amacı, internetin en sık kullanıldığı zaman dilimi ve günlük internet kullanım süresi değişkenlerinin psikolojik iyi oluşun anlamlı yordayıcıları olmadığı bulunmuştur.

Bu sonuca göre interneti problemlili kullanan öğrencilerde problemlili internet kullanımı arttıkça öğrencilerin psikolojik iyi oluşlarının azaldığı söylenebilir. Alanyazında psikolojik iyi oluşa ilişkin kavramlarla problemlili internet kullanımı arasındaki ilişkiyi inceleyen araştırmalara (Caplan, 2003; Morahan-Martin & Schumacher, 2000; Whang, Lee ve Chang, 2003) bakıldığında, psikolojik iyi oluş ile problemlili internet kullanımı arasında negatif yönde bir ilişki olduğu görülmektedir. Bu bağlamda bu alt amaca ilişkin bulgunun alanyazındaki araştırmaların genelinde ulaşılan psikolojik iyi oluşa ilişkin kavramlarla problemlili internet kullanımı arasında negatif ilişkilerin olduğu bulgusunu destekler nitelikte olduğu söylenebilir.

İnternetin problemlili kullanımının ardından cinsiyetinde interneti problemlili kullanan üniversite öğrencileri için psikolojik iyi oluşlarının anlamlı bir yordayıcısı

olduğu bulunmuştur. Sınıflamalı bir değişken olan cinsiyet yapay değişken olarak kodlanarak regresyon analizine dahil edilmiştir. Bu bağlamda regresyon analizine dahil edilen kız öğrenci olma ile psikolojik iyi oluş arasında pozitif ilişki olduğu görülmektedir. Literatürde interneti problemlili kullanan bireylerde cinsiyetin psikolojik iyi oluşun anlamlı bir yordayıcısı olup olmadığına dair bir bilgiye rastlanmamıştır. Öte yandan cinsiyetin psikolojik iyi oluşun bir yordayıcısı olduğunu gösteren araştırmalar (Kuehner, 2003; Holmberg, 2010) olmakla birlikte, olmadığını gösteren araştırmalar da (Cenkseven ve Akbaş, 2007; Çevik, 2010) bulunmaktadır. Bununla beraber erkeklerin kızlara göre anlamlı şekilde daha problemlili internet kullanıcıları olduklarını belirten çok sayıda araştırmaya (Alaçam, 2012; Çağır, 2010; Işık, 2007; Johanson ve Gotestem, 2004; Morahan-Martin ve Schuamacher, 2000) rastlanmaktadır. Alanyazında yer alan bu bulgular ışığında interneti problemlili kullanan üniversite öğrencilerinde erkek öğrenci olmanın psikolojik iyi oluşu negatif yönde yordamasının alanyazınla paralellik gösterdiği söylenebilir.

İnterneti problemlili kullanan üniversite öğrencilerinde internet kullanım amacı, internetin en sık kullanıldığı zaman dilimi ve günlük internet kullanım süresi değişkenlerinin psikolojik iyi oluşun anlamlı yordayıcıları olmadığı bulunmuştur. Araştırmanın diğer bulgusunda problemlili ve problemsiz internet kullanıcısı ayrımı yapılmaksızın araştırmanın veri grubunu oluşturan bütün üniversite öğrencileri için problemlili internet kullanımı, cinsiyet, internetin kullanıldığı zaman dilimi ve internet kullanım amacı değişkenlerinin psikolojik iyi oluşun anlamlı yordayıcıları olduğu bulunmuştur. Bu bağlamda araştırmanın veri grubunda bulunan bütün öğrenciler için internetin kullanıldığı zaman dilimi ve internet kullanım amacı değişkenlerinin psikolojik iyi oluşun anlamlı yordayıcıları olduğu görülmekte fakat sadece interneti problemlili kullanan üniversite öğrencileri için internetin kullanıldığı zaman dilimi ve internet kullanım amacı değişkenlerinin psikolojik iyi oluşun anlamlı yordayıcıları olmadıkları görülmektedir. Bu bağlamda interneti problemlili kullanan üniversite öğrencileri için internetin kullanıldığı zaman dilimine ve internet kullanım amacına göre interneti problemlili kullanan üniversite öğrencilerinin psikolojik iyi oluşları arasında anlamlı bir farklılaşmanın olmadığı söylenebilir. Diğer bir deyişle interneti problemlili kullanan üniversite öğrencilerin interneti günün her zaman diliminde kullandıkları söylenebilir. Bununla beraber interneti problemlili kullanan üniversite öğrencilerinin

psikolojik iyi oluşları için internetin temel kullanım amacının anlamlı bir fark yaratmadığı, diğer bir deyişle interneti problemlili kullanan üniversite öğrencilerinin interneti temel bir kullanım amaçları olmadan problemlili şekilde kullanabilecekleri gibi interneti eğlence amaçlı problemlili kullanabilecekleri, bilgi edinme amaçlı problemlili kullanabilecekleri ve sosyal etkileşim amaçlı problemlili kullanabilecekleri söylenebilir. Bu görüşün Davis'in (2001) genel patolojik internet kullanımı ve özgül patolojik internet kullanımı kavramlarını destekler nitelikte olduğu söylenebilir.

İnternetin genel patolojik kullanımı bireyin internette herhangi bir kullanım amacına bağımlı olmaksızın genel olarak patolojik bir kullanımı ifade etmektedir. Bu bağlamda interneti problemlili kullanan bireylerin internette temel bir internet kullanım amacı olmaksızın internetin kendisine karşı bir problemlili kullanım gerçekleştirdikleri söylenebilir. Bu bağlamda interneti problemlili kullanan bireylerde temel internet kullanım amacının bireylerin psikolojik iyi oluşun anlamlı bir yordayıcısının olmadığı bulgusu Davis'i (2001) bulgularını destekler niteliktedir.

İnternetin özgül patolojik kullanımı bireylerin internette tek bir kullanım amacına yönelik problemlili internet kullanımı geliştirdiklerini ifade etmektedir. Bu duruma örnek olarak internet aracılığı ile kumar oynama bağımlılığı ya da cinsel içerikli site bağımlılığı gösterilebilir. Işık (2007) bireylerin problemlili internet kullanımına etki eden çeşitli internet kullanım amaçları olduğunu belirtmektedir. Bu kullanım amaçlarından bazıları şunlardır; sosyal etkileşim, bilgi arama, cinsellik, yeni arkadaşlar arama, oyun oynama ve indirme/yükleme. Bu internet kullanım amaçlarına bakıldığında bireylerin oyun oynama ve sosyal etkileşim gibi kullanım amaçlarıyla problemlili internet kullanıcıları haline gelebileceği gibi bilgi arama amacıyla da problemlili internet kullanıcıları haline gelebileceği belirtilmektedir. Bu bağlamda bireylerin eğlence, iletişim, kişisel fayda ve bilgi edinme temel amaçlı kullanım amaçlarından her birinin bireylerin problemlili internet kullanıcıları haline gelmelerine etki eden bir unsur olduğu söylenebilir. Nitekim bu alt amaca ilişkin bulguda interneti problemlili kullanan üniversite öğrencilerinin internet kullanım amaçlarının öğrencilerin psikolojik iyi oluşlarının anlamlı bir yordayıcısı olmadığı bulunmuştur. Bu bağlamda interneti problemlili kullanan üniversite öğrencilerinin her bir internet kullanım amacına yönelik problemlili internet kullanımı gerçekleştirmeleri dolayısıyla internet kullanım amaçlarına

göre bireylerin psikolojik iyi oluşları arasında anlamlı bir farklılığın olmadığı düşünülebilir.

İnternetin günlük kullanım süresinin araştırmaya dahil olan bütün üniversite öğrencileri ve sadece interneti problemlili internet kullanıcıları için psikolojik iyi oluşun anlamlı bir yordayıcısı olmadığı görülmüştür. Gross, Juvonen ve Gable (2002) tarafından yapılan bir araştırmada günlük internet kullanım süresi ile bireylerin iyi oluşları arasında anlamlı bir ilişkinin olmadığı bulunmuştur. Bu alt amaca ilişkin bulgunun Gross, Juvonen ve Gable (2002) bulguları ile paralellik gösterdiği söylenebilir.

Alanyazında internetin artan sürelerde kullanımının problemlili internet kullanımıyla pozitif ilişkisinin olduğunu gösteren araştırmalar (Griffiths, 2000; Goldberg, 1996; Morahan-Martin ve Schumacher, 2000; Young, 1996) bulunmaktadır. Bu araştırmaların bulgularına göre bireylerin interneti giderek daha fazla kullanmaları bireylerin interneti giderek daha problemlili halde kullandıkları görülmektedir. Bununla beraber bireylerin günlük internet kullanım sürelerinin psikolojik iyi oluş ile ilişkini incelerken bireylerin interneti hangi amaçla ne kadar süre kullandıklarının göz önünde bulundurulmasının gerekli olduğu söylenebilir.

4.3 Öneriler

Bu araştırmanın bulgularına dayalı olarak;

- Erkek üniversite öğrencilerinin psikolojik iyi oluşlarına etki eden unsurların inceleneceği nitel araştırmalar yapılabilir.
- İnterneti temelde eğlence ve iletişim amacıyla kullanan üniversite öğrencilerine, üniversitelerin Psikolojik Danışma ve Rehberlik Merkezlerinde internetin temel kullanım amaçlarının bireylerin psikolojik iyi oluşlarına etkilerinin açıklanacağı seminerler düzenlenebilir.
- Üniversite öğrencilerinin günlük internet kullanım sürelerine göre psikolojik iyi oluşlarının anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini inceleyen yeni araştırmalar yapılabilir. Ayrıca üniversite öğrencilerinin hangi internet kullanım

amacı için günlük ne kadar süre ayırdığını belirlemeye ve bu eğilimin üniversite gençliği üzerindeki olumlu ve olumsuz etkilerini belirlemeye yönelik betimsel araştırmalar yapılabilir.

- Üniversite öğrencilerinin interneti en sık kullandıkları zaman dilimi ile psikolojik iyi oluş arasındaki ilişkinin inceleneceği gelecek araştırmalarda internet kullanım amaçlarının göz önünde bulundurulması gerektiği söylenebilir.
- Üniversite öğrencilerinde öğrenim görülen alana göre psikolojik iyi oluşun anlamlı bir farklılık gösterip göstermediği incelenebilir. Ayrıca bu konu ile ilgili araştırmalarda anlamlı farklılıklar çıkması durumunda öğrenim alanına göre psikolojik iyi oluşun farklılık göstermesine etki eden ne gibi unsurların olduğuna bakılabilir. Bulgular ışığında, üniversitelerin Psikolojik Danışma ve Rehberlik Merkezlerinde öğrenciler için kişisel gelişimleri ile kişilik gelişimlerini destekleyen psiko-eğitim programları geliştirilip uygulanabilir.
- Tek başına barınan bireyler ile ortak alanlarda barınan bireylerin psikolojik iyi oluşları arasında anlamlı bir farklılık olup olmadığını incelemeye yönelik gelecek araştırmalarda nitel araştırmalar yaparak konunun derinlemesine incelemesi yapılabilir.
- Öğrencilerin internete en sık bağlanma biçimlerine göre psikolojik iyi oluşlarının incelenebileceği boylamsal araştırmalar yapılarak öğrencilerin internete en sık bağlandıkları yerin süreç içindeki değişiminin psikolojik iyi oluşa bir etkisinin olup olmadığı incelenebilir.
- Üniversitelerin Psikolojik Danışma ve Rehberlik Merkezlerinde kişisel ve kişilik gelişimleri için internet kullanımlarına göre üniversite öğrencilerinin psikolojik iyi oluşlarını ele alan boylamsal ve deneysel araştırmalar yapılabilir. Ayrıca Psikolojik Danışma ve Rehberlik Merkezlerinde problemlili internet kullanımını önleyici programlar ve grup çalışmaları düzenlenebilir, üniversite öğrencilerine internetin işlevsel ve problemlili kullanımı hakkında bilgi vermek amaçlı seminerler verilebilir. İzleme çalışmaları yapılarak sunulan programların etkililiği araştırılabilir.
- İnterneti problemlili kullanan erkek ve kız öğrencilerle nitel araştırmalar yaparak interneti problemlili kullanan erkek öğrencilerin interneti problemlili kullanan kız

öğrencilerden anlamlı olarak daha düşük psikolojik iyi oluşa sahip olmalarına ne gibi unsurların etki ettiğine ilişkin derinlemesine bilgi toplanabilir.

- İnterneti problemlili kullanan üniversite öğrencilerinin bir amaç olmaksızın internetin genel kullanımına ilişkin problemlili kullanımına mı sahip oldukları yoksa internet aracılığı ile ulaşılan temel bir amaca ilişkin problemlili internet kullanımına mı sahip oldukları incelenebilir. Ayrıca bireylerin hangi internet kullanım amaçlarına ilişkin problemlili internet kullanımına sahip olduklarını belirlemeye yönelik faktör analizi araştırmaları yapılabilir.
- Üniversite öğrencilerinin interneti kullanım süresince interneti hangi amaçlarla kullandıklarını, interneti kullanırken kendilerini nasıl hissettiklerini ve internetin kendileri için ne anlama geldiğini belirlemeye yönelik betimsel araştırmalar yapılabilir.
- İnterneti problemlili kullanan bireylerin interneti en sık kullandıkları zaman dilimine göre psikolojik iyi oluşlarının anlamlı bir farklılık gösterip göstermeyeceğine ilişkin farklı öğrenci popülasyonlarında araştırmalar yapılabilir.
- İnterneti problemlili kullanan üniversite öğrencilerinin psikolojik iyi oluşlarına etki eden unsurları tespit etmeye yönelik nitel araştırmalar yapılarak problemlili internet kullanımı ve psikolojik iyi oluş arasındaki ilişkiye dair derinlemesine bilgi toplanabilir.
- İnterneti problemlili kullanan üniversite öğrencilerinin problemlili internet kullanımları ile psikolojik iyi oluşları arasındaki ilişkiyi incelemeye yönelik boylamsal ve deneysel araştırmalar yapılabilir.
- Üniversitelerin Psikolojik Danışma ve Rehberlik Merkezlerinde problemlili internet kullanıcılarına yönelik grupla psikolojik danışma oturumları düzenlenebilir. Yine Psikolojik Danışma ve Rehberlik Merkezlerinde problemlili internet kullanıcılarına yönelik internetin problemlili kullanımının insan yaşamına olumsuz etkilerine yönelik seminerler düzenlenebilir.

EKLER

EK-1: Psikolojik İyi Oluş Ölçeği (seçilmiş örnek maddeler)

EK-2: Problemlili İnternet Kullanım Ölçeği (seçilmiş örnek maddeler)

EK-3: Kişisel Bilgi Formu

EK-4: Anadolu Üniversitesi Rektörlüğü Etik Kurulu tarafından verilen izin belgesi

EK-1: Psikolojik İyi Oluş Ölçeği (seçilmiş örnek maddeler)

Açıklama:

Aşağıda kendiniz ve yaşamınız hakkında hissettiklerinizle ilgili bir dizi ifade yer almaktadır. İlk önce her bir ifadeyi okuyunuz ve daha sonra her bir ifadenin karşısındaki “**Hiç katılmıyorum**”, “**Çoğunlukla katılmıyorum**”, “**Kısmen katılmıyorum**”, “**Kısmen katılıyorum**”, “**Çoğunlukla katılıyorum**” ve “**Tamamen katılıyorum**” seçeneklerinden kendi durumunuza uygun olan bir seçeneği belirleyiniz. Bu seçeneği belirledikten sonra o seçeneğe ait parantezin içerisine çarpı (X) işareti koyunuz. Doğru veya yanlış cevap olmadığını unutmayınız. **Lütfen, hiçbir maddeyi boş bırakmayınız.**

		Hiç katılmıyorum	Çoğunlukla katılmıyorum	Kısmen katılmıyorum	Kısmen katılıyorum	Çoğunlukla katılıyorum	Tamamen katılıyorum
4	Ufkumu genişletecek aktivitelerle ilgilenmem	()	()	()	()	()	()
7	Yakın ilişkilerimi sürdürmek benim için zordur.	()	()	()	()	()	()
16	Yeni şeyler denemekten hoşlanan biriyim.	()	()	()	()	()	()
23	Yaşamımın bir yönü ve amacı olduğu hissine sahibim.	()	()	()	()	()	()
30	Kişiliğimin pek çok yönünü beğenirim.	()	()	()	()	()	()
39	Yaşamımın bir yönü ve amacı olduğu hissine sahibim.	()	()	()	()	()	()
54	Genel kaniya ters düşse de görüşlerime güvenirim.	()	()	()	()	()	()
65	Bazen kendimi yapılması gereken her şeyi yapmış gibi hissederim.	()	()	()	()	()	()
73	Diğerleriyle konuşurken kendimi açmak benim için zordur.	()	()	()	()	()	()
81	Zevklerime uygun bir ev ve yaşam tarzı kurabildim.	()	()	()	()	()	()

EK-2: Problemlİ İnternet Kullanım Ölçeği (seçilmiş örnek maddeler)

Açıklama:

Bu anket, bireylerin internet kullanım davranışlarını betimlemek için hazırlanmıştır. Sizden istenen, internet kullanırken genellikle gösterdiğiniz davranışları dikkate alarak, aşağıdaki ifadelerden her birinin size uygunluk derecesini belirlemenizdir.

Bu amaçla, ilk önce her bir ifadeyi okuyunuz ve daha sonra her bir ifadenin karşısındaki “**Hiç Uygun Değil**”, “**Nadiren Uygun**”, “**Biraz Uygun**”, “**Oldukça Uygun**” ve “**Tamamen Uygun**” seçeneklerinden kendi durumunuza uygun olan bir seçeneği belirleyiniz. Bu seçeneği belirledikten sonra o seçeneğe ait parantezin içerisine çarpı (X) işareti koyunuz. **Lütfen, hiçbir maddeyi boş bırakmayınız.**

		Hiç uygun değil	Nadiren uygun	Biraz uygun	Oldukça uygun	Tamamen uygun
2	İnternette geçirdiğim zaman çoğunlukla uyku süremi azaltıyor	()	()	()	()	()
7	İnternete gerekmedikçe girmekten kaçınıyorum	()	()	()	()	()
8	Yalnızlığımı internetle paylaşıyorum	()	()	()	()	()
14	İnternete giremediğim zaman, internette olmayı düşünmekten kendimi alıkoyamıyorum	()	()	()	()	()
15	İnternette, kontrol benden çıkıyor	()	()	()	()	()
20	İnternet kullandığım süre boyunca her şeyi unutuyorum	()	()	()	()	()
25	İnterneti kullanmasam bile sürekli aklımda	()	()	()	()	()
26	İnternette kendimi çok özgür hissediyorum	()	()	()	()	()
31	İnternet beni kendisine esir ediyor	()	()	()	()	()

EK-3: Kişisel Bilgi Formu

Sevgili Öğrenciler;

Üniversite öğrencilerinin internet kullanım durumları ve bazı kişisel özellikleri ile ilgili bir araştırma planlanmıştır. Bu araştırma kapsamında aşağıdaki bilgi toplama formlarını doldurmanızı rica ediyorum. Bu kapsamda vereceğiniz bilgiler sadece bilimsel amaçlı kullanılacak, bireysel değerlendirmeler yapılmayacaktır. Bu nedenle, kimlik bilgilerinizi yazmanıza gerek yoktur. İçten ve samimi yanıtlarınız çalışmaya bilimsel katkıda bulunacaktır. Lütfen aşağıdaki formda yer alan tüm sorulara içtenlikle yanıt veriniz ve **EKSİK İŞARETLEME YAPMADIĞINIZDAN EMİN OLUNUZ.**

Zamanınızı ayırıp, bilimsel bir çalışmaya katkıda bulunduğunuz için çok teşekkür ederim.

Arş. Gör. M. Fatih YILMAZ
Anadolu Üniversitesi
Eğitim Bilimleri Enstitüsü

Lütfen size uygun olan kutucuğu "X" ile işaretleyiniz.

1. Cinsiyetiniz: () Erkek () Kadın
2. Sınıf Düzeyiniz: () 1. sınıf () 2. sınıf () 3. sınıf () 4. sınıf
3. Barınma biçiminiz:
 - () Evde ailemle birlikte yaşıyorum.
 - () Evde arkadaş ya da arkadaşlarımla yaşıyorum.
 - () Evde tek başıma yaşıyorum.
 - () Yurtta/apartta arkadaş ya da arkadaşlarımla yaşıyorum.
 - () Yurtta/ apartta tek başıma yaşıyorum.
 - () Diğer: (Lütfen belirtiniz)
4. Tipik bir günümde interneti ortalama saat kullanırım. (Rakam ile belirtiniz)
5. Tipik bir gününüzde interneti **genellikle** hangi saatler arasında kullanıyorsunuz? (**Lütfen sadece birini işaretleyiniz**)
 - () 08.00-16.00 () 16.00-00.00 () 00.00-08.00
6. İnternete **en sık** nereden bağlanırsınız: (**Lütfen sadece birini işaretleyiniz**)
 - () İnternet kafeden bağlanırım.
 - () Kaldığım/barındığım yerden bağlanırım.
 - () 3G internet veya 3G modem (vinn vb.) ile cep telefonu, tablet gibi cihazlarla istediğim her yerde bağlanırım.
 - () Üniversite, kütüphane, kafe vb. gibi ücretsiz ortak kullanım alanlarından bağlanırım.
 - () Diğer..... (Lütfen belirtiniz)

7. Aşağıda bazı internet kullanım amaçları verilmiştir. Bu amaçlardan **İnternet kullanma gerekliliğinizin ya da zorunluluğunuzun olmadığı, kişisel zevklerinize göre interneti kullandığınız durumları düşündüğünüzde interneti en çok hangisi için kullanmaktasınız?**

(Lütfen sadece birini işaretleyiniz)

- | | |
|---|---|
| <input type="checkbox"/> Film, dizi, video, müzik vb. izlemek-dinlemek | <input type="checkbox"/> Yeni insanlarla tanışmak |
| <input type="checkbox"/> Akademik/eğitimle ilgili araştırma yapmak | <input type="checkbox"/> Para kazanmak |
| <input type="checkbox"/> Gündemi ve haberleri takip etmek | <input type="checkbox"/> Şans oyunları oynamak |
| <input type="checkbox"/> Alışveriş, bankacılık vb. online işlemleri yapmak | <input type="checkbox"/> Oyun oynamak |
| <input type="checkbox"/> Tanıdıklarla görüşmek, haberleşmek veya haberdar olmak | |

EK-4: Anadolu Üniversitesi Rektörlüğü Etik Kurulu Tarafından Verilen İzin Belgesi



T.C.
ANADOLU ÜNİVERSİTESİ REKTÖRLÜĞÜ
Genel Sekreterlik

Sayı : 63784619-399-165

04/02/2013


Konu : Anket Uygulama İzni

EĞİTİM BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ MÜDÜRLÜĞÜNE

İlgi : 28.01.2013 tarihli ve 27899372-500-24 sayılı yazınız.

Enstitünüz Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Tezli Yüksek Lisans Programı öğrencisi Muhammet Fatih YILMAZ'ın, "Üniversite Öğrencilerinin Psikolojik İyi Oluşlarının İnternet Kullanımları ve Bazı Demografik Değişkenler Açısından İncelenmesi" başlıklı yüksek lisans tez çalışması uygulamasını 2012-2013 öğretim yılı Bahar döneminde Üniversitemiz Fakültelerinde öğrenim gören öğrencilere anket uygulaması, Rektörlüğümüzce uygun görülmüştür.

Bilgilerinizi rica ederim.


Prof. Dr. Meryem AKOĞLAN-KOZAK
Rektör a.
Rektör Yardımcısı

SELEN DYZAK

Tarih : 04.02.2013

File No : 206

- İlgiliye

04.02.2013

Anadolu Üniversitesi Rektörlüğü Yunus Emre Kampüsü 26470 ESKİŞEHİR
Tel +90 222 335 05 80-1352, Faks +90 222 335 36 16, E-Posta gensek@anadolu.edu.tr, Web http://www.anadolu.edu.tr



KAYNAKÇA

- Abdulla, R. A. (2003). *The uses and gratifications of the internet among arab students in egypt*. Yayınlanmamış doktora tezi, University of Miami, Miami.
- Akarsu, B. (1982). *Ahlak Öğretileri*. İstanbul: Remzi Kitabevi.
- Akın, A. (2009). *Akılci duygusal davranışçı terapi (SDDT) odaklı grupla psikolojik danışmanın psikolojik iyi olma ve öz-duyarlık üzerindeki etkisi*. Yayınlanmamış doktora tezi, Sakarya Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Sakarya.
- Akın, A. ve Abacı, R. (2008). *Psikolojik iyi olma ölçekleri'nin Türkçe formunun geçerlik ve güvenilirliğinin incelenmesi*. 17. Ulusal Eğitim Bilimleri Kongresi (1-3 Eylül 2008), Sakarya, Türkiye.
- Akinoğlu, O. (2002). *Eğitim ve sosyalleşme açısından internet kullanımı-İstanbul örneği*. Yayınlanmamış doktora tezi, Sakarya Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Sakarya.
- Alaçam, H. (2012). *Denizli bölgesi üniversite öğrencilerinde internet bağımlılığının görülme sıklığı ve yetişkin dikkat eksikliği hiperaktivite bozukluğu ile ilişkisi*. Yayınlanmamış doktora tezi, Pamukkale Üniversitesi Tıp Fakültesi Psikiyatri Ana bilimdalı, Denizli.
- Alankuş, S. (2003). *Yeni iletişim teknolojileri ve medya, habercinin El kitabı dizisi*. İstanbul: IPS İletişim Vakfı Yayınları.
- Anderson, K. J. (2000). *Internet use among college students: an exploratory study*. <http://www.netaddiction.com/articles/intemetuse.htm> adresinden 10 Mayıs 2013 tarihinde alınmıştır.

- Andrews, F. M. ve Withey, S. B. (1976). *Social indicators of well-being: America's perception of life quality*. New York: Plenum Press.
- Arıcı, F. (2011). *Üniversite öğrencilerinde toplumsal cinsiyet rollerine ilişkin algılar ve psikolojik iyi oluş*. Yüksek lisans tezi, Hacettepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Arısoy, Ö. (2009). İnternet bağımlılığı ve tedavisi. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar*, 1, 55-67.
- Aristoteles. (1997). *Nikomakhos'a etik* (Çev. Saffet Babür). Ankara: Ayraç Yayınevi.
- Aslanidou, S., ve Menexes. G., (2008). Youth and the internet: uses and practices in the home. *Computers & Education* 51(3),1375–1391.
- Aydın, Y. (2011). *Liselerde bilgisayar ve internet kullanımının eğitim ve öğretimdeki olumsuz etkileri*. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi, Marmara Üniversitesi Fen Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.
- Balcı, Ş. ve Ayhan, B. (2007). Üniversite öğrencilerinin internet kullanım ve doyumları üzerine bir saha araştırması. *Selçuk İletişim Dergisi*, 5(1), 174-197.
- Bayraktar, F. ve Gün, Z. (2007). Incidence and correlates of internet usage among adolescents in North Cyprus. *Cyberpsychology & Behavior*, 10, 191-197.
- Beard, K. W. ve Wolf, E. M. (2001). Modification in the proposed diagnostic criteria for internet addiction. *CyberPsychology & Behavior*, 4, 377-383.
- Betton, A. (2001). *Psychological well-being: a comparison of correlates among minority and non-minority female college students*. Yüksek lisans tezi, The Ohio State University, Columbus.
- Betton, A. C. (2004). *Psychological well-being and spirituality among African American and European American college students*. Doktora tezi, The Ohio State University, Columbus.

- Bila, C. (2001). *Bireysel ve kitle iletişim aracı olarak internet ve toplumsal etkileri*. Yüksek lisans tezi. Gazi Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Bilgenoğlu, A. A. (2009). *The moderating role of social problem solving skills on work-family-personal life conflict and psychological well-being relationship*. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi, Koç University Graduate School of Social Sciences, İstanbul.
- Blanton, H., Crocker, J. ve Miller, D. T. (2000). The effects of in-group versus out-group social comparison on self-esteem in the context of a negative stereotype. *Journal of Experimental Social Psychology*. 36, 519-530.
- Bölükbaş, K. (2003). *İnternet kafeler ve internet bağımlılığı üzerine sosyolojik bir araştırma: Diyarbakır örneği*. Yüksek lisans tezi, Dicle Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Diyarbakır.
- Bölükbaş, K. (2005). *İnternet kafeler, internet ve toplum*. Ankara: Anı Yayıncılık.
- Bradburn, N. M. (1969). *The structure of psychological well-being*, Chicago: Aldine.
- Brenner, V. (1997). Psychology of computer use: parameters of internet use, abuse and addiction: the first 90 days of the internet usage survey. *Psychological Reports*, 80, 879–882.
- Brown, J. D. ve Dutton, K. A. (1995). The thrill of victory, the complexity of defeat: self-esteem and people's emotional reactions to success and failure. *Journal of Personality and Social Psychology*, 68, 712-722.
- Büyüköztürk, Ş. (2002). *Sosyal bilimler için veri analizi el kitabı*. Ankara: Pegem Yayıncılık.
- Campbell, A. (1981). *The sense of well-being in America*. New York: McGraw-Hill.

- Campbell, A. (1981). *The sense of well-being in America: recent patterns and trends*. New York: McGraw-Hill.
- Campbell, A. J., Cumming, S. R. ve Hughes, I. (2006). Internet use by the socially fearful: addiction or therapy? *CyberPsychology & Behavior*, 9, 69-81.
- Can, G. (2002). Kişilik gelişimi. (ed. Binnur Yeşilyaprak). *Gelişim ve Öğrenme Psikolojisi*. Ankara: Pegem Yayıncılık
- Canan, F. (2010). *Üniversite Öğrencilerinde İnternet Bağımlılığı, Disosiyatif Belirtiler ve Sosyodemografik Özellikler Arasındaki İlişki*. Yayınlanmamış doktora tezi, Düzce Üniversitesi Tıp Fakültesi Psikiyatri Ana Bilim Dalı, Düzce.
- Canbay, H. (2010). *Lise öğrencilerinin öznel iyi oluş düzeyleri ile sosyal beceri düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi*. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi, Dokuz Eylül Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, İzmir.
- Caplan, S. E. (2003). Preference for online social interaction: a theory of problematic internet use and psychosocial well-being. *Communication Research*, 30, 625–648.
- Caplan, S. E. (2005). A social skill account of problematic internet use. *Journal of Communication*, 55, 721–736.
- Caplan, S. E. (2007). Relations among loneliness, social anxiety, and problematic internet use. *CyberPsychology & Behavior*. 10(2), 234-242.
- Cenkseven, F. (2004). *Üniversite öğrencilerinde öznel ve psikolojik iyi olmanın yordayıcılarının incelenmesi*. Doktora tezi, Çukurova Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Adana.

- Cenkseven, F. ve Akbaş, T. (2007). Üniversite öğrencilerinde öznel ve psikolojik iyi olmanın yordayıcılarının incelenmesi. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 3(27), 43-65.
- Ceyhan E., Ceyhan A. A. ve Gürcan, A. (2007). Problemlerli internet kullanımı ölçeğinin geçerlik ve güvenilirlik çalışmaları. *Kuram ve Uygulamada Eğitim Bilimleri Dergisi*, 7, 387-416.
- Ceyhan, A. A. (2010). Problemlerli internet kullanım düzeyi üzerinde kimlik statüsünün, internet kullanım amacının ve cinsiyetin yordayıcılığı. *Kuram ve Uygulamada Eğitim Bilimleri*, 10(3), 1323-1355.
- Ceyhan, A. A. (2008). Predictors of problematic internet use on Turkish university students, *CyberPsychology & Behavior*, 11(3), 363-366.
- Ceyhan, A. A. (2011). İnternet kullanma temel nedenlerine göre üniversite öğrencilerinin problemlerli internet kullanımı ve algıladıkları iletişim beceri düzeyleri. *Kuram ve Uygulamada Eğitim Bilimleri*, 11(1), 59-77.
- Ceyhan, A. A. ve Ceyhan, E. (2007). *Üniversite Öğrencilerinin Problemlerli İnternet Kullanım Düzeyleri ile Denetim Odağı, Antisosyal Eğilim ve Sosyal Normlara Uyum Düzeyleri Arasındaki İlişkiler*. 16. Ulusal Eğitim Bilimleri Kongresi (5-7 Eylül), Gaziosmanpaşa Üniversitesi, Tokat.
- Ceyhan, A. A. ve Ceyhan, E. (2008). Loneliness, depression and computer self-efficacy as predictors of problematic internet use. *CyberPsychology & Behavior*, 11(6), 699-701.
- Ceyhan, A. A., Ceyhan, E. ve Kurtyılmaz, Y. (2009). Problemlerli ve problemlerli olmayan internet kullanımına sahip üniversite öğrencilerinin özellikleri. (ed. H. Asutay ve E. Bayır). *Uluslararası 5. Balkan Eğitim ve Bilim Kongresi*, 470-474. Edirne: Trakya Üniversitesi.

- Chak, K. ve Leung, L. (2004). Shyness and locus of control as predictors of internet addiction and internet use. *Cyberpsychology & Behavior*, 7(5), 559-570.
- Chamberlian, K. ve Zika, S. (1992). On the relation between meaning in life and psychological well-being. *British Journal of Psychology*, 83(1), 133-145.
- Chen, C. (2001). Aging and life satisfaction. *Social Forces*, 37(1), 57-79.
- Chou, C. ve Hsiao, M. C. (2000). Internet addiction, usage, gratification, and pleasure experience: The Taiwan college students' case. *Computers and Education*, 35, 65-80.
- Chou, C., Condron, L. ve Belland, J. C. (2005). A review of the research on internet addiction. *Educational Psychology Review*, 17 (4), 363-388.
- Christopher, J. C. (1999). Situating psychological well-being: exploring the cultural roots of its theory and research. *Journal of Counseling and Development*, 77(2), 141-152.
- Cihangir-Çankaya, Z. (2009). Özerklik desteği, temel psikolojik ihtiyaçların doyumu ve öznel iyi olma: öz-belirleme kuramı. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 4(31), 23-31.
- Cirhinlioğlu, F. (2006). *Üniversite öğrencilerinde utanç eğilimi, dini yönelimler, benlik kurguları ve psikolojik iyilik hali arasındaki ilişkiler*. Yayımlanmamış doktora tezi, Hacettepe Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Clark, D. J., Frith, K. H. ve Demi, A. S. (2004). The physical, behavioral, and psychosocial consequences of internet use in college students. *Computers, Informatics, Nursing*, 22(3), 153-161.

- Cooper, H., Okamura, L. ve McNeil, P. (1995). Situation and personality correlates of psychological well-being: social activity and personal control. *Journal of Research in Personality*, 29(4), 395-417.
- Csikszentmihalyi, M. (2005). *Akış: mutluluk bilimi*. İstanbul: HYB Yayıncılık.
- Çağır, G. (2010). *Lise ve üniversite öğrencilerinin problemleri internet kullanım düzeyleri ile algılanan esenlik halleri ve yalnızlık düzeyleri arasındaki ilişki*. Yüksek lisans tezi, Balıkesir Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Balıkesir.
- Çağır, G. ve Gürkan, U. (2010). Lise ve üniversite öğrencilerinin problemleri internet kullanım düzeyleri ile algılanan iyilik halleri ve yalnızlık düzeyleri arasındaki ilişki. *Balıkesir Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 13(24), 70-85.
- Çeçen, A. R. ve Cenkseven, F. (2007). Üniversite öğrencilerinde yalnızlığın yordayıcısı olarak psikolojik iyi olma. *Ç.Ü. Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 16(2), 109-118.
- Çevik, N. (2010). *Lise öğrencilerinin öznel iyi oluşlarını yordayan bazı değişkenler*. Yayımlanmamış yüksek lisans tezi, Gazi Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Davis, R. A. (2001). A cognitive-behavioral model of pathological internet use. *Computers in Human Behavior*, 17, 187-195.
- Davis, R. A., Flett, G. L. ve Besser, A. (2002). Validation of a new scale for measuring problematic internet use; implications for pre-employment screening. *Cyberpsychology & Behavior*, 15, 331-347.
- Dede, M. B. (2004). *İnternet*. İstanbul: İnsan Yayıncılık.
- Diener, E. (1984). Subjective well-being. *Psychological Bulletin*, 95(3), 542-575.
- Diener, E. (2000). Subjective well-being: the science of happiness and a proposal for a national index. *American Psychologist*, 55, 34-43.

- Diener, E. ve Emmons, R. A. (1984). The independence of positive and negative affect. *Journal of Personality and Social Psychology*, 47, 1105-1117.
- Diener, E. ve Fujita, F. (1995). Social comparisons and subjective well-being (Ed. P. Buunk ve F. K. Gibbons). *Health, coping, and well-being*. Mahwah, NJ: Lawrence Erlbaum Associates.
- Diener, E. ve Seligman, M. E. P. (2002). Very happy people. *Psychological Science*, 13, 81-84.
- Diener, E. ve Suh, E. (1998). Age and subjective well-being: an international analysis. *Annual Review of Gerontology and Geriatrics*, 17, 304-324.
- Diener, E., Lucas, R. E. ve Oishi, S. (2002). Subjective well-being: the science of happiness and life satisfaction.(ed. C. R. Snyder ve S. J. Lopez). *The handbook of positive psychology*. New York: Oxford University Press.
- Diener, E., Oishi, S. ve Lucas, R. E. (2003). Culture, personality and subjective well-being. *Annual Review of Psychology*, 54, 403-425.
- Diener, E., Sapyta, J. J. ve Suh, E. (1998). Subjective well-being is essential to wellbeing. *Psychological Inquiry*, 9, 33-37.
- Diener, E., Suh, E., Lucas, R. ve Smith, H. (1999). Subjective well-being: three decades of progress. *Psychological Bulletin*, 125(2), 276–302.
- DiNicola, M. D. (2004). *Pathological internet use among college students: The prevalence of pathological internet use and its correlates*. Doktora tezi. Ohio University, Ohio.

- Durak, H. (1997). *Ankara meslek yüksekokulu öğrencilerinin özsaygı düzeyleri ile denetim odağı düzeyleri arasındaki ilişki*. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi, Gazi Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Durak-Batıgün, A. ve Hasta, D. (2010). İnternet bağımlılığı: yalnızlık ve kişilerarası ilişki tarzları açısından bir değerlendirme. *Anadolu Psikiyatri Dergisi*, 11, 213-219.
- Eraslan, B. (2000). *Yaşam doyumları farklı ilköğretim öğretmenlerinin stresle başa çıkma stratejilerinin bazı değişkenlere göre incelenmesi*. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi, Hacettepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Erikson, E. H. (1968). *Identity: youth and crisis*. NY: Norton.
<http://onlinelibrary.wiley.com/doi/10.1002/bs.3830140209/abstract> adresinden 02 Mayıs 2013 tarihinde alınmıştır.
- Eryılmaz, A. (2013). Pozitif psikolojinin psikolojik danışmanlık ve rehberlik alanında gelişimsel ve önleyici hizmetler bağlamında kullanılması. *The Journal of Happiness and Well-Being*, (1)1, 1-20.
- Esen, B. K. (2009). Çeşitli değişkenlere göre ergenlerde internet bağımlılığının yordanması. *Journal of New World Sciences Academy*, 4(4), 1331-1340.
- Esen, E. (2010). *Ergenlerde internet bağımlılığını yordayan psiko-sosyal değişkenlerin incelenmesi*. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi, Dokuz Eylül Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, İzmir.
- Feist, G. J., Bodner, T. E., Jacobs, J.F., Miles, M. ve Tan, V. (1995). Integrating top-down and bottom-up structural models of subjective well-being: a longitudinal investigation. *Journal of Personality and Social Psychology*, 68(1), 138-150.

- Felsten, G. ve Wilcox, K. (1992). Influences of stress and situation specific mastery beliefs and satisfaction with social support on well-being and academic performance. *Psychological Reports*, 70, 291-230.
- Festinger, L. (1954). A theory of social comparison. *Human Relations*, 7, 117-140.
- Frankl, V. E. (2012). *İnsanın anlam arayışı* (çev. Selçuk Budak), (4. Baskı). İstanbul: Okyanus Yayıncılık.
- Frederick, S., ve Loewenstein, G. (1999). Hedonic adaptation. (Ed. D. Kahneman, E. Diener ve N. Schwartz). *Scientific perspectives on enjoyment, suffering and well-being*. New York: Russell Sage Foundation.
- Gençöz, T. ve Özlale, Y. (2004). Direct and indirect effects of social support on psychological well-being. *Social Behavior and Personality*, 32(5), 449-458.
- Gibson, R. K. ve Stephen W. (2000). A proposed methodology for studying the function and effectiveness of party and candidate websites. *Social Science Computer Review*, 18(3), 301-319.
- Goldberg, I. (1996). *Goldberg's message*.
<http://users.rider.edu/~suler/psyber/supportgp.html> adresinden 05 Mayıs 2013 tarihinde alınmıştır.
- Gordon, C. F., Juang, L. P. ve Syed, M. (2007). Internet use and well-being among college students: beyond frequency of use. *Journal of College Student Development*, 48, 674-688.
- Gönül, A. S. (2002). Patolojik internet kullanımı (İnternet bağımlılığı / kötüye kullanımı). *New Symposium*, 40 (3); 105-110.
- Griffiths, M. (1999). Internet addiction: fact or fiction? *The Psychologist*, 12(5), 246-251.

- Griffiths, M. (2000). Excessive internet use: implications for sexual behavior. *CyberPsychology & Behavior*, 3(4), 537-552.
- Gross, E. (2004). Adolescent internet use: what we expect, what teens report. *Journal of Applied Developmental Psychology: An Interntional Lifespan Journal*, 25(6), 633-649.
- Gross, E. F., Juvonen, J. ve Gable, S. L. (2002). Internet use and well-being in adolescence. *Journal of Social Issues*, 58,(1), 75-90.
- Guana, S. A.ve Subrahmanyam, K. (2009). Youth Internet use: risks and opportunities. *Current Opinion in Psychiatry*, 22, 351–356.
- Gülaçtı, F. (2009). *Sosyal beceri eğitime yönelik programın üniversite öğrencilerinin, sosyal beceri, öznel ve psikolojik iyi olma düzeylerine etkisi*. Yayımlanmamış doktora tezi, Atatürk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Erzurum.
- Gündoğdu, D. (2006). *İlköğretim öğrencilerinin internet kullanım düzeyleri ve amaçları (Elazığ ili örneği)*. Yüksek lisans tezi, Fırat Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Elazığ.
- Gündoğdu, R. ve Yavuzer, Y. (2012). Öğretmen adaylarının öznel iyi oluş ve psikolojik ihtiyaçlarının demografik değişkenlere göre incelenmesi. *Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi* 23, 115-131.
- Günüş, S. (2009). *İnternet bağımlılık ölçeğinin geliştirilmesi ve bazı demografik değişkenler ile internet bağımlılığı arasındaki ilişkilerin incelenmesi*. Yayımlanmamış yüksek lisans tezi. Yüzüncü Yıl Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Van.
- Gürel, N. A. (2009). *Effects of thinking styles and gender on psychological well-being*. Yayımlanmamış yüksek lisans tezi, The Graduate School of Educational Sciences of Middle East Technical University, Ankara.
- Güvenir, H. A. (2005). İnternetin tarihi ve Türkiye. *Dergi Bilkent*, 4, 8-12.

- Hall, A. S. ve Parsons, I. (2001). Internet addiction: college student case study using best practices in cognitive behavior therapy. *Journal of Mental Health Counseling*, 23(4), 312-327.
- Hamilton N. A., Nelson, C. A., Stevens, N. ve Kitzman, H. (2007). Sleep and psychological well-being. *Social Indicators Research*, 82, 147-163.
- Hamurcu, H. (2011). *Ergenlerin yetişkinlik inançları ve psikolojik iyi oluşlarını yordamada psikolojik ihtiyaçlar*. Yayınlanmamış doktora tezi, Selçuk Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Konya.
- Hardie, E. ve Tee, M. Y. (2007). Excessive internet use: The role of personality, loneliness and social support networks in internet addiction. *Australian Journal of Emerging Technologies and Society*, 5(1), 34-47.
- Haring, M. J., Stock, W. A. ve Okun, M. A. (1984). A research synthesis of gender and social class as correlates of subjective well-being. *Human Relations*, 37, 645-657.
- Headey, B. (1993). An economic model of subjective well-being: integrating economic and psychological theories. *Social Indicators Research*, 28, 97-116.
- Headey, B. ve Wearing, A. (1989). Personality, life events, and subjective well-being: toward a dynamic equilibrium model. *Journal of Personality and Social Psychology*, 57, 731-739.
- Headey, B. ve Wearing, A. (1991). *Understanding happiness: a theory of subjective well-being*. Melbourne, Australia: Longman Cheshire.
- Headey, B., Kelley, J. ve Wearing, A. (1993). Dimensions of mental health: life satisfaction, positive affect, anxiety, and depression. *Social Indicators Research*, 29, 63-82.

- Hoffman, P. J., Festinger, L. ve Lawrence, D. H. (1954). Tendencies toward group comparability in competitive bargaining. *Human Relations*, 7, 141-159.
- Holmberg, M. D. (2010). *College students prejudicial attitudes in relation to their psychological, social and physical well-being*. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi, Massachusetts Lowell Üniversitesi, Massachusetts.
- Huang, A. S. C. (2004). *The bright and dark side of cyberspace: the paradoxical media affects of internet use on gratifications, addiction, social and psychological well-being among taiwan's net-generation*. Yayınlanmamış doktora tezi. Southern Illinois Üniversitesi, Illinois.
- Huang, Y. R. (2006). Identity and intimacy crisis and their relationship to internet dependence among college students. *Cyberpsychology & Behavior* 9(5), 571-576.
- Huebner, E. S. ve Dew, T. (1996). The interrelationships of positive affect, negative affect and life satisfaction in an adolescent sample. *Social Indicators Research*, 38, 129-137.
- Inderbiten, H. M., Walters, K. S. ve Bukowski A. L. (1997). The role of social anxiety in adolescent peer relations: differences among sociometric status groups and rejected sub-groups. *Journal of Clinic Child Psychology*, 26, 338-348.
- Internet World Stats. (2012). Usage and population statistics.
<http://www.internetworldstats.com/eu/tr.htm> adresinden 10. Mayıs 2013 tarihinde alınmıştır.
- Işık, U. (2007). *Medya bağımlılığı teorisi doğrultusunda internet kullanımının etkileri ve internet*. Yayınlanmamış doktora tezi, Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Konya.

- İlhan, T. (2009). *Üniversite öğrencilerinin benlik uyumu modeli: yaşam amaçları, temel psikolojik ihtiyaçlar ve öznel iyi oluş*. Yayınlanmamış doktora tezi, Gazi Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- İşgör, İ. Y. (2011). *Üniversite öğrencilerinin muhafazakâr yaşam tarzları ile psikolojik iyi oluşlarının bazı değişkenler açısından incelenmesi*. Yayınlanmamış doktora tezi, Atatürk Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Jahoda, M. (1958). *Current concepts of positive mental health*. New York: Basic Books Inc. Publishers.
<http://babel.hathitrust.org/cgi/pt?id=mdp.39015004395078;view=1up;seq=9>
 adresinden 02 Mayıs 2013 tarihinde ulaşılmıştır.
- Janoschka, A. (2004) *Web Advertising: new forms of communication on the Internet*. Philadelphia, PA, USA: John Benjamins Publishing Company.
- Johansson, A. ve Göttestam, K. G. (2004). Internet addiction: characteristics of a questionnaire and prevalence in Norwegian youth (12–18 Years). *Scandinavian Journal of Psychology*, 45, 223–229.
- Kandell, J. J. (1998). Internet addiction on campus: the vulnerability of college students. *Cyber Psychology & Behavior*, 1, 11-17.
- Kankotan, Z. Z. (2008). *The role of attachment dimensions, relationship status and gender in the components of subjective well-being*. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi, The Graduate School of Educational Sciences of Middle East Technical Üniversitesi, Ankara.
- Karaca, M. (2007). *Sosyolojik bir olgu olarak internet gençliği: Elazığ örneği*. Yayınlanmamış doktora tezi, Fırat Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Elazığ.
- Kaveri, S. ve David, S. (2011). *Digital youth the role of media in developmennt*. New York: Springer Science and Business Media.

- Kaya, A. (2011). *Öğretmen adaylarının sosyal ağ sitelerini kullanım durumları ve internet bağımlılığı düzeyleri*. Yüksek lisans tezi, Ege Üniversitesi Fen Bilimleri Enstitüsü, İzmir.
- Kaye, B. K. (1998). Uses and gratifications of the world wide web: from couch potato to web Potato. *The New Jersey Journal of Communication*, 6(1), 21-40.
- Keser-Özcan, N. (2004). *Üniversite öğrencilerinde internet kullanımının psikososyal durum ile ilişkisi*. Doktora tezi, İstanbul Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.
- Keser-Özcan, N. ve Buzlu, S. (2005). Problemlerle internet kullanımını belirlemede yardımcı bir araç: internette bilişsel durum ölçeğinin üniversite öğrencilerinde geçerlik ve güvenilirliği. *Bağımlılık Dergisi*, 6(1), 19-26.
- Keser-Özcan, N. ve Buzlu S. (2007). Internet use and its relation with the psychosocial situation for a sample of university students. *Cyberpsychology and Behaviour*, 10, 6-9.
- Kesici, Ş. ve Şahin, İ. (2009). A comparative study of uses of the Internet among college students with and without Internet addiction. *Psychological Reports*, 105, 1103-1112.
- Kessler, R. C. ve Essex, M. (1982). Marital status and depression: the importance of coping resources. *Social Forces*, 61(2), 484-507.
- Keyes, C. L., Shmotkin, D. ve Ryff, C. (2002). Optimizing well-being: the empirical encounter of two traditions. *Journal of Personality and Social Psychology*, 82, 1007-1022.
- Kılıçbay, B. ve Binark, M. (2005). *İnternet, Toplum, Kültür*. Ankara: Epos Yayıncılık.

- Kim, H. K. ve McKenry, P. C. (2002). The relationship between marriage and psychological well-being. *Journal of Family Issues*, 23(8), 885-911.
- Kim, J. H., Lau, C. H., Cheuk, KK., Kan, P., Hui, H. L. C. ve Griffiths, S. M. (2010). Brief report: predictors of heavy internet use and associations with health-promoting and health risk behaviors among hong kong university students. *Journal of Adolescence*, 33, 215-220.
- Kim, J. U. (2007). A reality group counseling program as an internet addiction recovery method for college students in Korea. *International Journal of Reality Therapy*, 26(2-3),3-9.
- Kirallo, L. V. (2005). *Internet addiction disorder: a descriptive study of college counselors in four year institutions*. Yayınlanmamış doktora tezi. University of La Verne, La Verne.
- Koçak, A. ve Özcan, Y. Z. (2002). *Information or Entertainment?: Use of Internet Among University Students in Turkey*. International Conference on Media and Communication in the E-Society of the Century: Access and Participation (17-19 Ekim), Moskova, Rusya.
- Korgaonkar, P. K. ve Wolin, L. D. (1999). A multivariate analysis of web usage. *Journal of Advertising Research*, 39, 53-68.
- Kraut, R., Patterson, M., Lundmark, V., Kiesler, S., Mukopadhyay, T. ve Scherlis, W. (2002). Internet paradox: a social technology that reduces social involvement and psychological well-being?. *Journal of Social Issues*, 58 (1), 49-74.
- Kraut, R., Patterson, M., Lundmark, V., Kiesler, S., Mukopadhyay, T. ve Scherlis, W. (1998). Internet paradox: a social technology that reduces social involvement and psychological well-being?. *American Psychology*. 53, 1017-1031.

- Kubey, R.W., Lavin, M.J. ve Barrows, J. R. (2001). Internet use and collegiate academic performance decrements: Early findings. *Journal of Communication*, 51, 366-382.
- Kuehner, C.(2003). Gender differences in unipolar depression: an update of epidemiological findings and possible explanations. *Acta Psychiatrica Scandinavica*, 108(3), 163-174.
- Lawton, M. P. (1994). Personality and affective correlates of leisure activity participation by older people. *Journal of Lesiure Research*, 26(2), 138-157.
- Li, N. ve Kirkup, G. (2007). Gender and cultural differences in Internet use: a study of China and the UK. *Computers & Education*, 48(2), 301-327.
- Li, S. M. ve Chung, T. M. (2006). Internet function and internet addictive behavior. *Computers in Human Behavior*, 22(6), 1067-1071.
- Lucas, E. R. (2007). Personality and the pursuit of happiness. *Social and Personality Psychology Compass* 1(1), 168-182.
- Lyubomirsky, S. ve L. Ross. (1997). Hedonic consequences of social comparison: a contrast of happy and unhappy people. *Journal of Personality and Social Psychology*, 73, 1141-1157.
- Makas, Y. (2008). *Lise Öğrenimi Gören Gençlerin İnternet Kullanımının Psikososyal Durum İle İlişkisi*. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi, Beykent Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Maslow, A. H. (1968). *Towards psychology of being*. New York: D. Van Nostrand.
- McFarland, C. ve Miller, D. T. (1994). The framing of relative performance feedback: seeing the glass as half empty or half full. *Journal of Personality and Social Psychology*, 66, 1061-1073.

- Meerkerk, G. J., Van Den Eijnden, R. J. J. M. ve Garretsen, H. F. L. (2006). Predicting compulsive internet use: it's all about sex! *Cyberpsychology & Behavior*, 9(1), 95-103.
- Michalos, A. C. (1985). Multiple Discrepancies Theory. *Social Indicators Research*, 16, 347-413.
- Modayil, M. V. (2001). *Internet use: social and psychological well-being*. Yüksek Lisans Tezi, University of Atlanta, USA.
- Morahan-Martin, J. ve Schumacher, P. (2000). Incidence and correlates of pathological internet use among college students. *Computers in Human Behavior*, 16, 13-29.
- Morahan-Martin, J. ve Schumacher, P. (2003). Loneliness and social uses of the internet. *Computers in Human Behavior*, 19, 659-671.
- Mpofu, E. (1999). Modernity and subjective well-being in Zimbabwean College students. *South African Journal of Psychology*, 4, 191-201.
- Myers, D. G. ve Diener, E. (1995). Who is happy?. *Psychological Science*, 6, 10-19.
- Myers, D. G. ve Diener, E. (1997). The pursuit of happiness. *Scientific American (Periodical)*, 7(2), 44-48.
- Mythily, S., Qiu, S. ve Winslow, M. (2008). Prevalence and correlates of excessive internet use among youth in singapore, *Annals of the Academy of Medicine Singapore*, 37(1), 9-14.
- Nakilcioğlu, İ. H. (2007). *İletişimden Bilişime: İnternet Kültüründen Kesitler*. Akademik Bilişim 2007 (31 Ocak-2 Şubat), Dumlupınar Üniversitesi, Kütahya.
- Neugarten, B., Havighurst, R. ve Tobin, S. (1961). The measurement of life satisfaction. *Journal of Gerontology*, 16, 134-143.

- Odabaşı, F., Kabakçı, I. ve Çoklar, A.N. (2007). *İnternet, Çocuk ve Aile*, (2. baskı), Ankara: Nobel Yayın Dağıtım.
- Odacı, H. ve Kalkan, M. (2010). Problematic Internet use, loneliness and dating anxiety among young adult university students. *Computers & Education*, 55, 1091–1097.
- Oral, B. (2005). *İnternet ve toplum*. İstanbul: Anı Yayınları.
- Orhan, F. ve Akkoyunlu, B. (2004). İlköğretim Öğrencilerinin İnternet Kullanımları Üzerine Bir Araştırma. *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 26, 107-116.
- Öner, S., Acar, İ., Atay, E., Dilen, M. F., Eti, C. M., Göcen, Ö., Güney, N., Işık, B., Sayat, S., Şener, A., Urlu, F., Yıldırım, G. ve Şaşmaz, T. (2010). *Malatya'da Lise Öğrencilerinde Problemler İnternet Kullanıcılığının Araştırılması*. 1. Ulusal Okul Sağlığı Sempozyumu Bildiri Özetleri Kitabı, 21-22 Mayıs, Mersin, Türkiye.
- Özçağlayan, M. (1998). *Yeni iletişim teknolojileri ve değişim*. İstanbul: Alfa Basım Yayın Dağıtım.
- Öztürk, Ö., Odabaşıoğlu, G., Eraslan D., Genç Y. ve Kalyoncu A. (2007). İnternet Bağımlılığı: Kliniği ve Tedavisi *Bağımlılık Dergisi*, 8(1), 36-41.
- Papacharissi, Z. ve Rubin, A. M. (2000). Predictors of internet use. *Journal of Broadcasting & Electronic Media*, 44(2), 175-196.
- Park. I. (2004). Internet usage of korean and american students: a uses and gratifications approach. Yayınlanmamış doktora tezi, The Faculty of Southern Mississippi, Mississippi.

- Parker, B. J. ve Plank, R. E. (2000). A uses and gratifications perspective on the internet as a new information source. *American Business Review*, 18(2), 43-49.
- Pawlak, C. (2002). Correlates of Internet use and addiction in adolescents. *Dissertation Abstracts International Section A: Humanities & Social Sciences*, 63 (5-A), 1727.
- Ponde, M. P. ve Santana, V. S. (2000). Participation in leisure activities: is it a protective factor for women's mental health?. *Journal of Leisure Research*, 32(4), 457-472.
- Pugliesi, K. ve Shook, S. (1998). Gender, ethnicity, and network characteristics: variation in social support. *Sex Roles*, 38(3-4), 215-238.
- Rheingold, H. (1993). *The virtual community: homesteading on the electronic frontier*. Reading, Massachusetts: Addison-Wesley.
- Riddick, C. C. ve Daniel, S. N. (1984). The relative contribution of leisure activities and other factors to the mental health of older women. *Journal of Leisure Research*, 16(2), 136-148.
- Ryan, R. M. ve Deci, E. L. (2000). Self-determination theory and the facilitation of intrinsic motivation, social development, and well-being. *American Psychologist*, 55(1), 68-78.
- Ryan, R. M. ve Deci, E. L. (2001). On happiness and human potentials: a review of research on hedonic and eudaimonic well-being. *Annual Review of Psychology*, Volume 52, 141-166.
- Ryff, C. D. (1989a). Happiness is everything or is it? Explorations on the meaning of psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 57(6), 1069-1081.
- Ryff, C. D. (1989b). In the eye of the beholder: views of psychological well-being among middle-aged and older adults. *Psychology and Aging*, 4(2), 195-210.

- Ryff, C. D. (1989c). Beyond ponce de leon and life satisfaction: new directions in quest of successful aging. *International Journal of Behavioral Development*, 12(1), 33-55.
- Ryff, C. D. (1991). *Development and Well-being in Midlife*. Conference on Mid-Life Research, (Haziran) Murray Center, Cambridge, MA.
- Ryff, C. D. (1995). Psychological well-being in adult life. *Current Directions in Psychological Science*, 4(4), 99-104.
- Ryff, C. D. ve Essex, M. J. (1991). The interpretation of life experience and wellbeing: The sample case of relocation. *Psychology and Aging*, 7, 507-517.
- Ryff, C. D. ve Keyes, C. L. M. (1995). The structure of psychological well-being revisited. *Journal of Personality and Social Psychology*. 69(4), 719-727.
- Ryff, C. D. ve Singer, B. (1998). The contours of positive human health. *Psychological Inquiry*, 9, 1-28.
- Ryff, C. D. ve Singer, B. (2002). *Is well-being protective? linking eudaimonic and hedonic well-being to biomarkers*. Society for Psychophysiological Research (3 Ekim 2002), Washington, DC.
- Ryff, C. D. ve Singer, H. B. (2008). Know thyself and become what you are: a eudaimonic approach to psychological well-being. *Journal of Happiness Studies*, 9, 13-39.
- Ryff, C. D., Magee, W. J., Kling, K. C. ve Wing, E. H. (1999). Forging macro-micro linkages in the study of psychological well-being. (Ed. C. D. Ryff ve V. W. Marshall). *The self and society in aging processes*. New York, NY: Springer.
- Saföz-Güven, İ. G. (2008). *Fen ve genel lise öğrencilerinin cinsiyet ve sosyometrik statülerine göre öznel iyi oluş düzeyleri, genel sağlık örüntüleri ve psikolojik*

belirti türleri. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi, Çukurova Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Adana.

Sakarya, D. (2010). *Ankara üniversitesinde lisans programlarında eğitim almakta olan erkek öğrencilerde internet kullanım örüntüleri üzerine epidemiyolojik bir çalışma*. Tıpta uzmanlık tezi, Ankara Üniversitesi, Ankara.

Sarıcaoğlu, H. (2011) *Üniversite öğrencilerinin psikolojik iyi olmak düzeylerinin kişilik özellikleri ve öz-anlayış açısından incelenmesi*. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi, Selçuk Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Konya.

Scherer, K. (1997). College life online: healthy and unhealthy internet use. *Journal of College Student Development*, 38, 655-665.

Schmutte, P. S. ve Ryff, C. D. (1997). Personality and well-being: reexamining methods and meanings. *Journal of Personality and Social Psychology*, 73, 549-559.

Schumaker, J. F., Shea, J. D., Monfries, M. M. ve Groth-Marnat, G. (1992). Loneliness and life satisfaction in Japan and Australia. *The Journal of Psychology*, 127, 65-71.

Seligman, M. P. E. (2002). *Authentic happiness*. New York: Free Press.

Seligman, M. P. E. ve Csikszentmihalyi, M. (2000). Positive psychology. *American Psychologist*, 53, 3-14.

Sevindik, F. (2011). *Fırat üniversitesi öğrencilerinde problemlı internet kullanımı ve sağlıklı yaşam biçimi davranışlarının belirlenmesi*. İnönü Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü. Malatya.

Shapira, N. A., Goldsmith, T. D., Keck, P. E., Khosla, U. M. ve McElroy, S. K. (2000). Psychiatric features of individuals with problematic internet use. *Journal of Affective Disorders*, 57, 267-272.

- Shapira, N. A., Lessig, M. C., Goldsmith, T. D., Szabo, S. T., Lazoritz, M., Gold, M. S. ve Stein, D. J. (2003). Problematic internet use: proposed classification and diagnostic criteria. *Depression and Anxiety, 17*, 207-216.
- Shaw, L. H. ve Gant, L. M. (2002). In defense of the internet: the relationship between internet communication and depression, loneliness, self-esteem, and perceived social support. *CyberPsychology & Behavior, 5(2)*, 157-171.
- Shimmack, U. ve Diener, E. (2003). Predictive validity of explicit and implicit self-esteem for subjective well-being. *Journal of Research in Personality, 37*, 100-106.
- Suh, E., Diener, E. ve Fujita, F. (1996). Events and subjective well-being: only recent events matter. *Journal of Personality and Social Psychology, 70*, 1091-1102.
- Şeker, T. B. (2005). *İnternet ve bilgi açığı*. Konya: Çizgi Kitabevi Yayınları.
- Tahiroğlu, A. Y., Çelik, G. G., Uzel, M., Özcan, N. ve Avcı, A. (2008). Internet use among turkish adolescents, *Cyberpsychology & Behavior, 11(5)*, 537-543.
- Taşdelen, M. (2012). *Kablosuz internet sistemlerinin kanser hücre hatlarına olan etkisinin araştırılması*. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi. Gaziantep Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Gaziantep.
- Tekinarslan, E. ve Gürer, M. D. (2011). Problematic Internet use among Turkish university students: a multidimensional investigation based on demographics and internet activities. *International Journal of Human Sciences, 8(1)*, 1028-1051
- Tsai, C. ve Lin, S. J. (2003). Internet addiction of adolescents in taiwan: an interview study. *CyberPsychology & Behavior, 6(6)*; 649-652.
- Turnalar-Kurtaran, G. (2008). *İnternet bağımlılığını yordamlayan değişkenlerin incelenmesi*. Yüksek lisans tezi, Mersin Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Mersin.

- Turner, R. J. (1981). Social support as a contingency in psychological well-being. *Journal of Health and Social Behavior*, 22, 357-367.
- Tutgun, A. (2009). *Öğretmen adaylarının problemleri internet kullanımlarının incelenmesi*. Yüksek lisans tezi. Marmara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.
- Tuzgöl-Dost, M. (2004). *Üniversite öğrencilerinin öznel iyi oluş düzeyleri*. Doktora tezi, Hacettepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Tuzgöl-Dost, M. (2007). Üniversite öğrencilerinin yaşam doyumu bazı değişkenlere göre incelenmesi. *Pamukkale Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 2(22), 132-143.
- Türkdoğan, T. (2010). *Üniversite öğrencilerinde temel ihtiyaçların karşılanma düzeyinin öznel iyi oluş düzeyini yordamadaki rolü*. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi, Pamukkale Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Denizli.
- Türkiye İstatistik Kurumu (TÜİK). (2012). 2012 yılı hane halkı bilişim teknolojileri kullanımı araştırması sonuçları. <http://www.tuik.gov.tr/PreHaberBultenleri.do?id=10880> adresinden 17 Mayıs 2013 tarihinde alınmıştır.
- Tütüncü, M. (2012). *Yönetici ve çalışanların psikolojik iyi olma ve stres düzeyleri açısından karşılaştırılması*. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi, Maltepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Üçkardeş, E. A. (2010). *Mersin üniversitesi öğrencileri arasında internet bağımlılığının değerlendirilmesi*. Uzmanlık Tezi, Mersin Üniversitesi Tıp Fakültesi, Psikiyatri Anabilim Dalı, Mersin.
- Waterman, A. S. (1984). *The psychology of individualism*. New York: Praeger.

- Waterman, A. S. (1993). Two conceptions of happiness: contrasts of personal expressiveness (eudaimonia) and hedonic enjoyment. *Journal of Personality and Social Psychology*, 64, 678-691.
- Watson, D. ve Pennebaker, J. W. (1989). Health complaints, stress, and distress: exploring the central role of negative affectivity. *Psychological Review*, 96(2), 234-254.
- Weinstein, A. ve Lejoyeux M. (2010). Internet addiction or excessive internet use. *The American Journal of Drug Alcohol Abuse*. 36 (5), 277-283.
- Weiser, E. B. (2000). *The functions of internet use and their social, psychological and interpretational consequences*. Yayınlanmamış doktora tezi, Texas Tech Üniversitesi, Teksas.
- Wilson, W. R. (1960). *An attempt to determine some correlates and dimensions of hedonic tone*. Yayınlanmamış doktora tezi, Northwestern University, ABD.
- Wilson, W. R. (1967). Correlates of avowed happiness. *Psychological Bulletin*, 67, 294-306.
- Winefield, H. R., Winefield, A. H. ve Tiggemann, M. (1992). Social support and psychological well-being in young adults: the multi-dimensional support scale. *Journal of Personality Assessment*, 58(1), 198-210.
- Wood, J. V. (1996). What is social comparison and how should we study it? *Personality and Social Psychology Bulletin*, 22, 520-537.
- Yalçın, C. (2003). Sosyolojik bir bakış açısıyla internet. *Cumhuriyet Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 27(1), 77-89.
- Yang, S. C. ve Tung, C. J. (2007). Comparison of internet addicts and non-addicts in taiwanese high school. *Computers in Human Behavior*, 23, 79-96.
- Yavuz-Güler, Ç. ve İşmen-Gazioğlu, A.S. (2008). Rehberlik ve psikolojik danışmanlık öğrencilerinde öznel iyi olma hali, psikiyatrik belirtiler ve bazı kişilik özellikleri:

karşılaştırmalı bir çalışma. *Dokuz Eylül Üniversitesi Buca Eğitim Fakültesi Dergisi*, 23, 107-114.

Yeşiltepe, S. S. (2011). *Öğretmenlerin evlilik uyumlarının psikolojik iyi oluş ve bazı değişkenler açısından incelenmesi*. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi, Çukurova Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Adana.

Yetim, Ü. (2001). *Toplumdan bireye mutluluk resimleri*. İstanbul: Bağlam Yayıncılık.

Yıldız, İ. (2010). *Lise öğrencilerinde problemlerle internet kullanımı ile sağlıklı yaşam biçimi davranışları arasındaki ilişki*. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi. Cumhuriyet Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Sivas.

Yiwei, C. ve Persson, A. (2002). Internet use among young and older adults: relation to psychological well-being. *Educational Gerontology*, 28, 731-744.

Young, K. S. (1996). Internet addiction; the emergence of new clinical disorder. *CyberPsychology & Behavior*, 1, 237-244.

Young, K. S. (1998). *Caught in the net: how to recognize the signs of internet addiction and a winning strategy for recovery*. New York: John Wiley & Sons.

Young, K. S. (1999) Internet addiction: symptoms, evaluation and treatment. (Ed. L.Vande Creek ve T. Jackson) *Innovations in clinical practice: a source book*, 17, 19-31. Sarasota, FL: Professional Resource Press.

Yükselgün, Y. (2008). *İlköğretim dördüncü ve beşinci sınıf öğrencilerinin internet kullanım durumlarına göre saldırganlık ve sosyal beceri düzeylerinin incelenmesi*. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi, Osmangazi Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Eskişehir.