

## Genişletilmiş Özet

# Üniversite Öğrencilerinin İnternet Bağımlılık Düzeyleri, Sosyal Kaygı durumları ve İletişim Becerileri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi

## Giriş

İnternet, sunduğu birçok fırsat ile iletişimi kolaylaştırmış, kısa sürede çok iř yapabilmeyi mümkün kılmıştır. Kişiler, bilgisayar, mobil telefon, tablet gibi dijital araçlarla işlemlerini gerçekleştirebilme kolaylığına sahip olmuşlardır. İnternetin sunduğu bu fırsatlar, kişilerin internet kullanımını da artırmıştır. Bugün yaklaşık 8 milyar olan dünya nüfusunun 5.07 milyarı (%63.5) internet kullanıcısı, 5.48 milyarı (%68.6) mobil telefon sahibi, 4.7 milyarı (%59.3) da aktif sosyal medya kullanıcısıdır. İnternet kullanıcılarının günlük internette geçirdikleri ortalama süre 6 saat 37 dakikadır.

Aşırı kullanıma bağlı olarak internet bağımlılığı, kişiler arası iletişimde kopukluklar, sosyal kaygılar oluşmaya başlamıştır. Bu olumsuzlukların başında da internet bağımlılığı gelmektedir. İnternet bağımlılığı, kişinin interneti aşırı kullanma isteğini engelleyememesi, internet dışında geçirdiği zamanı anlamsız bulması, internette olmadığı zaman diliminde kaygı, öfke ve saldırganlık durumlarının meydana gelmesi, aynı zamanda da okul, iř, aile ve sosyal yaşamda sıkıntılar yaşaması olarak ifade edilmektedir.

Kişiler arası iletişim, kaynağını ve hedefini insanların oluşturduğu iletişim olarak tanımlanmaktadır. İnternet kullanımının artması, kişilerin iletişimlerini internet üzerinden kurmalarına neden olmuştur. İnternetin aşırı ve kontrolsüz kullanımı arkadaşlar arasındaki veya aile içi iletişimi bozabilmektedir. Bireylerin sosyalleşmesi için gerekli olan iletişim, kişinin kendini ifade edebilmesi, başkalarını anlayabilmesi, problem çözebilmesi ve sosyal çevreye uyum sağlayabilmesi için ihtiyaç duyduğu temel bir beceridir. Yapılan araştırmalar gençlerin çok yoğun bir şekilde sosyal medya araçlarını kullandıklarını göstermiş olsa da ileri yaş grubunun da kullanımının küçümsenmeyecek derecede olduğu dikkat çekmektedir. Ergenlerin gelişiminde sosyal medya platformları önemli yer tutmakta ve ergenlik döneminde karşılaşılan sorunların sosyal medya kaynaklı olduğu ifade edilmektedir.

Sosyal kaygı, kişilerin herhangi bir topluluğun önünde eleştirilmeye ya da küçük düşmeye karşı bir hassasiyetin olmasına bağlı olarak oluşabilen psikolojik bir durumu belirtmektedir. İnternet ya da sosyal medya kullanan kişilerin sosyal kaygı yaşama durumları daha yüksek olabilmektedir. Yapılan çeşitli araştırmalar da sosyal kaygı ve internet bağımlılığı arasında bir ilişki olduğunu göstermektedir. alışmalar, sosyal kaygıya sahip kişilerin yüz yüze iletişimde yaşadıkları stres ve sorunlar sebebiyle sosyal mecraları daha aktif kullandıklarını ve daha etkin bir iletişim kanalı olarak gördüklerini göstermektedir. İnternetin ve sosyal medyanın bilinçsiz ve aşırı kullanımı sosyal kaygıya sebep olabilmektedir.

Bireylerin yaşadıkları iletişimsel ve sosyal zorlukların sosyal deneyimlerinin önüne geçeceği, giderek artan sosyal kaygılarının sosyal alanlarda kendilerini geri çekmelerine neden olacağı ve sonuç olarak sosyal iletişim yeteneğini engelleyebileceği öne sürülmekte ve bu ilişkinin daha fazla irdelenmesi gerektiği vurgulanmaktadır. İletişim becerileri ile ilgili yapılan araştırmalarda akıllı telefon bağımlılığı ve iletişim becerileri arasında negatif yönde düşük düzeyde bir ilişki saptanmıştır. Bir başka çalışmada ise üniversite öğrencilerinin sosyal kaygı düzeyleri ve iletişim becerileri arasındaki anlamlı ve negatif yönde orta düzeyde bir farklılık olduğu saptanmıştır.

## Yöntem

Üniversite öğrencilerinin internet bağımlılığı düzeylerinin iletişim becerileri ve sosyal kaygı durumları ile ilişkisinin incelenmesi amacıyla yapılan bu çalışmanın temel ve alt problemlerine ilişkisel tarama yöntemi ile cevap aranmıştır. İlişkisel tarama modelinde araştırmada yer alan değişkenler ve bu değişkenler arasındaki ilişkiler herhangi bir müdahale olmaksızın, durumu değiştirip etkilemeden var olduğu şekilde tanımlanır. Araştırmaya gönüllü olarak katılan 5660 gönüllü katılımcıya internet üzerinden kolay ulaşılabilir örnekleme yöntemi ile ulaşılmıştır. Kolayda örnekleme yöntemi kullanılmasının sebebi, araştırmaya katılmak isteyen kişilerin örnekleme dâhil edilebilecek olmasıdır. Kolayda örnekleme yöntemi ekonomik yönden de zaman yönünden de tasarruflu olmaktadır. Kolayda örneklemede veriler, ana kütlede en kolay, hızlı ve ekonomik şekilde toplanır.

## Bulgular

18-24 yaş aralığında olan üniversite öğrencilerinin internet bağımlılığı puan ortalamalarının daha büyük yaş gruplarına göre daha yüksek olduğu, yaş arttııkça ortalamanın düştüğu görülmektedir. Eğitim durumu açısından incelendiğinde internet bağımlılığı ortalaması en yüksek olan grubun doktora eğitimi yapan öğrencilerde olduğu, eğitim düzeyi düştüükçe bağımlılık puanlarının düştüğu görülmüştür. İnternette geçirilen günlük ortalama süre açısından incelendiğinde üniversite öğrencilerinin günde 5 saatten fazla internette vakit geçirenlerin diğerlerine göre daha yüksek internet bağımlılığı ortalaması olduğu bulgusuna ulaşılmıştır.

32-37 yaş aralığında olan üniversite öğrencilerinin iletişim becerileri puan ortalamalarının diğer yaş gruplarına göre daha yüksek olduğu görülmektedir. Eğitim durumu açısından incelendiğinde iletişim becerileri ortalaması en yüksek olan grubun doktora eğitimi yapan öğrencilerde olduğu, eğitim düzeyi düştüükçe iletişim puanlarının düştüğu görülmüştür. İnternette geçirilen günlük ortalama süre

açısından incelendiğinde üniversite öğrencilerinin günde 1-3 saat arasında internette vakit geçirenlerin diğerlerine göre daha yüksek iletişim becerisi ortalaması olduğu bulgusuna ulaşılmıştır.

18-24 yaş aralığında olan üniversite öğrencilerinin sosyal kaygı puan ortalamalarının diğer yaş gruplarına göre daha yüksek olduğu görülmektedir. Eğitim durumu açısından incelendiğinde sosyal kaygı puan ortalaması en yüksek olan grubun lisans eğitimi yapan öğrencilerde olduğu görülmüştür. İnternette geçirilen günlük ortalama süre açısından incelendiğinde üniversite öğrencilerinin günde 5 saatten fazla internette vakit geçirenlerin diğerlerine göre daha yüksek sosyal kaygı ortalaması olduğu bulgusuna ulaşılmıştır.

İnternet bağımlılığı ile iletişim becerileri arasında düşük düzeyde negatif bir ilişki olduğu sonucu elde edilmiştir. Buna göre kişilerin iletişim becerilerinde düşme meydana gelmesi durumunda internet bağımlılıklarının artması beklenebilir. İnternet bağımlılığı ile sosyal kaygı arasında ise orta düzeyde pozitif bir ilişki olduğu bulunmuştur. Bu durumda kişilerin sosyal kaygılarında artış söz konusu olduğunda internet bağımlılıklarının da artacağı öngörülebilir. İnternet bağımlılığının iletişim becerileri ve sosyal kaygı değişkenleri üzerinden yordanması amacıyla kurulan bu modelde sosyal kaygı değişkeni istatistiksel olarak anlamlı bir yordayıcıdır.

## **Tartışma, Sonuç ve Öneriler**

Bu çalışmada, üniversite öğrencilerinin İnternet bağımlılığı ile sosyal kaygı arasında orta düzeyde pozitif bir ilişki olduğu, öğrencilerin sosyal kaygılarında artış söz konusu olduğunda internet bağımlılıklarının da artacağı sonucuna varılmıştır. Alanyazında benzer şekilde sosyal kaygı ve internet bağımlılığı arasında anlamlı yönde bir ilişkinin olduğunu saptayan çalışmalar bulunmaktadır. Üniversite öğrencileri ile gerçekleştirilen bazı çalışmalarda sosyal kaygı ile internet bağımlılığı arasında pozitif ve orta düzey bir ilişki olduğu saptanmıştır.

İnternet bağımlılığı ile iletişim becerileri arasında düşük düzeyde negatif ilişki olduğu, iletişim becerilerinin düşmesi durumunda, internet bağımlılığının artmasının beklendiği tespit edilmiştir. Alanyazında benzer şekilde internet bağımlılığı ile düşünme ihtiyacı ve duyguları ifade etmenin yakınlık alt boyutu arasında anlamlı ve ters yönlü bir ilişki olduğunu gösteren sonuçlar bulunmaktadır. Üniversite öğrencileriyle yapılan bir çalışmada internet bağımlılığı ile sözlü iletişim arasında negatif bir ilişki bulunmuştur. Bir diğer çalışma sosyal medya bağımlılığı ile iletişim becerileri arasında anlamlı ve negatif ilişki olduğunu ortaya koymuştur.

Bu çalışmanın sonuçları ve alanyazındaki benzer sonuçlar, iletişim becerilerini olumsuz etkileyen ve sosyal kaygıların oluşmasına neden olan internet bağımlılığının, kişilerin normal hayatları için önemli bir tehdit olduğunu göstermektedir. Bireyin iletişim becerilerinin olumsuz etkilenmesi ve bireyde oluşacak sosyal kaygılar, bireyin yaşam konforunu da olumsuz etkileyecektir. Dolayısıyla, internet bağımlılığının oluşmaması ve problemlerle internet kullanımının azaltılması amacıyla bilinçli internet kullanımına yönelik farkındalık çalışmalarının, bilinçlendirme amaçlı seminerlerin, eğitici eğitimlerinin koruyucu ve önleyici tedbir olarak düşünülmesi ve yapılması gerekir.