

## Genişletilmiş Özet

### Giriş

COVID-19 pandemisi, dünya çapında toplumların yaşamını olumsuz olarak etkiledi. Hastalığa yönelik etkin tedavinin henüz bulunamamış olması ve aşılama oranının henüz istendik seviyede olmaması, hükümetlerin ek önlemler almasını zorunlu kılmaktadır. Bu önlemlerin başında gelen kısmi ya da tam kapanma durumu, bireylerin evde kalmasını ve hayatlarını eve sığdırmalarını ön plana çıkarmaktadır.

Küresel olarak bir halk sağlığı sorunu haline gelen internet bağımlılığı için, hem interneti daha fazla kullanmaları hem de interneti diğer gruplardan daha fazla oranda sosyal amaçlı kullanma eğilimleri nedeniyle üniversite öğrencileri risk grubu olarak değerlendirilmektedir. Patolojik internet kullanımı işlevselliği tehlikeye atabilir ve bireylerin stresle başa çıkmasını engelleyebilir. Etkili başa çıkma davranışı geliştirmek stresi azaltabilir, insanların kişisel sorunlarını çözmelerine yardımcı olabilir ve psikolojik iyilik halini koruyabilir. Bu nedenle, internet bağımlılığı olanlar arasında stresle başa çıkma stratejilerinin incelenmesi yapılacak olan çalışmalara rehberlik edebilir. Bu kesitsel çalışmada, Türkiye’deki üniversite öğrencilerinde stresle başa çıkma stratejileri ile internet bağımlılığını ve etkileyen faktörleri incelemek amaçlandı.

### Gereç ve Yöntem

#### Araştırmanın Evren ve Örnekleme

Araştırmanın evrenini Türkiye’de bulunan iki üniversitede öğrenim gören tüm öğrenciler ( $N = 750$ ) oluşturdu. Araştırmanın örneklemini 01-30 Nisan 2021 tarihleri arasında, çalışmaya katılmayı kabul eden 568 öğrenci oluşturdu. Google formları kullanılarak “Kişisel Bilgi Formu” “Young İnternet Bağımlılığı Testi - Kısa Formu (Yİbt-Kf)” ve “Stresle Başa Çıkma Tarzları Ölçeği (SBTÖ)” ile veriler toplandı. Anket bağlantısı, e-postalar ve sosyal medya aracılığıyla gönderildi. Verilerin analizinde katılımcıların tanımlayıcı özellikleri kişi sayısı ( $n$ ), yüzde (%), ortalama ve standart sapma ile ifade edildi. Değişkenlerin iki grup arası karşılaştırmalarında Mann Whitney U ve ikiden fazla grup karşılaştırmalarında Kruskal Wallis testleri kullanıldı.

### Bulgular

Hafta içi günlük ortalama internette geçirilen zaman en fazla %43,6 oran ile 3-5 saat ve benzer şekilde hafta sonu günlük internette geçirilen zaman en fazla %41,7 ile 3-5 saat seçeneğinde görülmüştür. Boş zamanlarını en fazla (%50,9) kitap okuma ve en az (%2,5) sinema veya tiyatroya gitme şeklinde geçirdikleri bulundu. Sigara kullananlar %20,7 ( $n = 117$ ) oranındadır. Büyük çoğunluk (%83,9) internete genellikle cep telefonu üzerinden bağlanmaktadır. Öğrencilerin büyük çoğunluğu (%82,6) interneti daha çok sosyal medya için kullanmaktadır. Hiç kitap okumadığını belirtenler %11,2 ( $n = 63$ ) oranında iken ayda bir kitap okuyanlar en fazla orana (%42,2) sahip olmuştur. Telefonunda tarife kapsamındaki aylık internet kotası 1 Gb olanlar yalnızca %2,5 ( $n = 14$ ) oranındadır. Büyük çoğunluğun (%36,9) 6-10 Gb arası internet kotası bulunmaktadır. Tanı konmuş bir psikiyatrik hastalığı olanlar %5 ( $n = 28$ ) oranındadır.

Yalnızca iyimser yaklaşım alt boyutunun boyun eğici yaklaşım ve sosyal destek arama alt boyutları ile ilişkisinin olmadığı görülmüştür ( $p > ,05$ ). Bunun dışında puanlar arasında farklı şiddetlerde hem pozitif hem de negatif korelasyonun bulunduğu görülmüştür. Young İnternet Bağımlılığı ölçeği ile Boyun eğici yaklaşım, çaresiz yaklaşım ve SBTÖ Toplam puanları arasında pozitif; Kendine güvenli yaklaşım, İyimser yaklaşım ve Sosyal destek arama arasında negatif ilişki görülmüştür. Boyun Eğici yaklaşım alt boyutu ile Kendine güvenli yaklaşım ve Sosyal destek arama arasında negatif; çaresiz yaklaşım ve SBTÖ Toplam arasında pozitif ilişki görülmüştür. Kendine güvenli yaklaşım alt boyutunun İyimser yaklaşım, Sosyal destek arama ve SBTÖ Toplam ile pozitif; çaresiz yaklaşım ile negatif ilişkisi olduğu bulunmuştur. İyimser yaklaşımın çaresiz yaklaşım ile negatif; SBTÖ Toplam puanı ile pozitif ilişkisi olduğu görülmüştür. Çaresiz yaklaşım, Sosyal destek arama ile negatif ve SBTÖ Toplam puanı ile pozitif korelasyona sahiptir. Son olarak Sosyal destek arama ve SBTÖ Toplam puanı arasında pozitif korelasyon görülmüştür.

### Tartışma

Bu çalışmada; öğrencilerde orta düzeyde internet bağımlılığı olduğu ve stresle başa çıkma durumlarının yetersiz olduğu görülmektedir. Öğrencilerin stresle başa çıkma tarzları içerisinde en fazla kendine güvenli yaklaşım, en az ise boyun eğici yaklaşım yöntemini kullandıkları saptanmıştır. İnternette geçirilen süre arttıkça stresle başa çıkmalarının olumsuz olduğu, kendine güvenli yaklaşımı daha az kullandıkları bulunmuştur. Üniversite öğrencileri ile yapılan bir çalışmada, öğrencilerin önemli bir kısmının COVID-19 pandemisi sürecinde internet kullanımlarını kontrol etmekte zorluk yaşadıkları ve internet kullanımlarının ilişkilerini olumsuz olarak etkilediği görülmüştür. Çin’de yapılan bir araştırmada, katılımcıların %46,8’inin COVID-19 pandemisi döneminde internet bağımlılık belirtilerinin artış gösterdiği görülmüştür. Meksika’da yapılan bir araştırmada, araştırmaya katılan bireylerin %62,7’sinin internet bağımlılığı riski taşıdığı görülmüştür.

Bu çalışmada öğrencilerin büyük çoğunluğunun (%82,6) interneti sosyal medya için kullandığı bulunmuştur. COVID-19 pandemisi döneminde internetin genellikle sosyal medya, çevrimiçi oyun oynama, alışveriş yapma amaçlı kullanıldığı görülmektedir ve bu durum

internet bağımlılığı açısından risk oluşturabilmektedir. Almanya’da yapılan bir araştırmada, katılımcıların %71,4’ü pandemi öncesine göre pandemide sosyal medyada geçirdikleri sürenin artış gösterdiğini ifade etmişlerdir. Bu dönemde erkek katılımcıların oyun oynama süreleri daha fazla artış gösterirken kadın katılımcıların sosyal paylaşım, bilgi arama ve video akışı platformlarında geçirdikleri sürenin daha fazla artış gösterdiği görülmüştür.

Bu çalışmada öğrencilerin, stresle başa çıkma tarzları içerisinde en fazla kendine güvenli yaklaşım ve sosyal destek arama yöntemini kullandıkları, boyun eğici yaklaşımı kullanma düzeylerinin düşük olduğu belirlendi. Bu bulgular, Yılmaz ve arkadaşlarının çalışmasının sonuçlarıyla benzerlik göstermektedir. Üniversite öğrencileri ile yapılan bir çalışmada benzer şekilde, öğrencilerin stresle baş etmede en fazla kendine güvenli yaklaşımı tercih ettikleri, boyun eğici yaklaşımları tercih etme düzeylerinin ise düşük olduğu tespit edilmiştir. Ölçeğin değerlendirilmesi yapılırken, problem çözme ve sosyal destek arama alt boyutlarından yüksek puan almanın negatif baş etme tarzlarının kullanıldığını gösterdiği ifade edilmektedir. Bu çalışmada sosyal destek arama yönteminin çok kullanılıyor olması öğrencilerin etkili başetme yöntemi kullanmadıklarını düşündürmektedir.

SBTÖ’nin Kendine güvenli yaklaşım ve Sosyal destek arama alt boyutlarında gelir durumuna göre anlamlı farklılık olduğu görülmüştür ( $p < 0,05$ ). İyi gelir durumunda olanların orta ve kötü durumda olanlara göre bu puanlarının daha yüksek olduğu görülmüştür. Yapılan bir çalışmada sosyoekonomik düzeyin üniversite öğrencilerinde stresle başa çıkma tarzları açısından etkili bir faktör olduğu belirtilmektedir. Tıp fakültesi ve sağlık yüksek okulu öğrencileri ile yapılan bir çalışmada, ailenin gelir durumu ile stresle başa çıkma tarzları arasında ilişki olduğu saptanmıştır. Gelir durumu iyi olan öğrencilerin orta ve kötü olanlara göre stresle başetme tarzlarının daha iyi olduğu söylenebilir.

Öğrencilerin SBTÖ’nin her birinin internet bağımlılığı düzeyleriyle ilişkisine yönelik elde edilen bulgulara göre; stresle baş etme ölçeği genel puanının internet bağımlılığını anlamlı şekilde yordadığı görülmüştür. Stresle baş etme ölçeği puanı arttıkça internet bağımlılığı da artmaktadır. Öğrencilerin internet bağımlılığı düzeyleri yükseldikçe, boyun eğici ve çaresiz yaklaşım düzeyleri de yükselmektedir ( $p < ,05$ ). Araştırma sonucu, boyun eğici yaklaşım alt boyutunun birinci sırada; çaresiz yaklaşım alt boyutunun ise ikinci sırada olmak üzere internet bağımlılığını anlamlı şekilde yordadığını göstermiştir.