

SERBEST ZAMAN TUTUM KAPSAMINDA PROBLEMLİ İNTERNET KULLANIMI VE YALNIZLIK: REKREATİF AKTİVİTELERE KATILIM AÇISINDAN BİR DEĞERLENDİRME

PROBLEMATIC INTERNET USAGE AND LONELINESS IN THE CONTEXT OF LEISURE TIME ATTITUDE: AN EVALUATION IN TERMS OF PARTICIPATION IN RECREATIVE ACTIVITIES

Doç. Dr. Murat ÖZŞAKER

Celal Bayar Üniversitesi, Beden Eğitimi ve Spor Yüksek Okulu, Manisa

muratozsaker@yahoo.com

Doç. Dr. R. Ferudun DORAK

Ege Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, İzmir

ferudun.dorak@ge.edu.tr

Yrd. Doç Dr. Nilgün VURGUN

Celal Bayar Üniversitesi, Beden Eğitimi ve Spor Yüksek Okulu, Manisa

nilvurgun@hotmail.com

Dr. Sevil ULUDAĞ

Muğla Sıtkı Koçman Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, Muğla

ÖZET

Bu araştırmanın amacı, Beden Eğitimi ve Spor Yüksek Okulu öğrencilerinin serbest zaman tutumları kapsamında problemleri internet kullanımı ve yalnızlık ilişkilerinin rekreatif aktivitelere katılım açısından incelenmesidir. Araştırma İzmir, Aydın, Manisa ve Muğla'daki 4 devlet Üniversitesinde okuyan 314 kadın ve 412 erkek toplam 726 Besyo öğrencisi oluşturmaktadır. Araştırmada anket formu, Problemleri İnternet Kullanım Ölçeği, UCLA Yalnızlık Ölçeği 3. Versiyon kullanılmıştır. Verilerin analizinde SPSS 16.00 paket programı, Mann-Whitney U Testi ve çoklu karşılaştırmalar için Kruskal-Wallis Varyans Analizi kullanılmıştır. Araştırmanın sonucunda, Problemleri internet kullanımı ile yalnızlık arasında pozitif ilişki bulunmuştur. Rekreatif aktiviteye katılmayanların ve sosyal paylaşım hesabı olanların daha fazla internet kullandıkları ortaya çıkmıştır.

Anahtar Kelimeler: Rekreatif Aktivite, Fiziksel Aktivite, Problemleri internet Kullanımı, Yalnızlık ve Spor

ABSTRACT

The aim of the present study is to find out the purpose and prevalence of the internet usage among physical education and sport students, and to study some individual variables such as loneliness in relation to. The sample consisted of 726 university students, 314 female and 412 male, from 4 state universities province of İzmir, Aydın, Manisa and Muğla in Turkey. The study data were collected with a Questionnaire Form, Problematic Internet Use Scale, UCLA Loneliness Scale (Version 3), The study data were analyzed with SPSS 16.00. Kruskal-Wallis Test, Mann Whitney U test, non parametric correlations were used for the data analysis. As a result of the research, there was a positive correlation between problematic Internet use and UCLA Loneliness Scale. In addition, the study findings showed that university students who were frequent Internet users, didn't participate in Recreation activity and physical activities regularly and didn't have a social network account.

Key words: Recreation activity, Physical Activity, Problematic Internet Use, Loneliness and Sports

GİRİŞ

Son zamanlarda iletişim teknolojileri alanındaki hızlı artışın insanların serbest zamanlarındaki tutumlarını da sedanter davranışa doğru yönlendirmektedir. İnternet kullanımının bilgi paylaşımını sağlama, iletişimi kolaylaştırma gibi olumlu etkilerinin yanı sıra olumsuz etkileri de bulunmaktadır (Odacı & Kalkan, 2010).

İnterneti aşırı kullanan bireylerin artması ile birlikte “internet bağımlılığı” (Goldberg, 1997), “internet bağımlı davranışı” (Scherer, 1997) “patolojik internet kullanımı” (Davis, 2001), “problemleri internet kullanımı” (Davis, Flett, Beser, 2002) gibi yeni terminolojiler üretilmiş ve farklı tanımlar yapılmıştır. Morahan-Martin & Schumacher (2000)'e göre, patolojik internet kullanımı, internetin yoğun

kullanılması, bu kullanımın kontrol altına alınamaması ve kişinin yaşamına ciddi zarar vermesi durumudur. Davis'e göre (2001) problemlili internet kullanımı, uyumsuz düşünce ve patolojik davranışları içeren bir psikiyatrik durumdur. Beard & Wolf (2001), patolojik internet kullanımını; kişinin ev, iş, okul, sosyal ya da psikolojik yaşamında zorluk yaratan "aşırı kullanım" olarak tanımlamışlardır. Caplan (2005)'e göre ise, problemlili internet kullanımı, sosyal, akademik/mesleki negatif sonuçlar doğuran bilişsel ve davranışsal belirtilerden meydana gelmiş, çok boyutlu bir sendromdur. Bu terimlerin ortak özelliği internet kullanımına sınırlama getirememesi, sosyal veya akademik zararlarına rağmen kullanıma devam etme ve internete ulaşımın kısıtlandığı durumlarda yoğun anksiyete duyma gibi belirtilerin ortaya çıkmasıdır (Öztürk, 2007).

Davis (2001) yalnızlık ve depresyon gibi psikososyal problemlerin PIK öncüsü olduğunu, yalnız ve depresif bireylerin çevrimiçi etkileşimi daha fazla tercih ettiklerini belirtmiştir. Bu modele göre özellikle sorun yaşayan, kendini ifade etme becerisi düşük olan bireyler yüzyüze iletişime göre çevrimiçi iletişimi tercih etmektedir. Böyle kişiler internet aracılığı ile iletişime daha fazla zaman ayırdıkları için internet başında geçirilen zamanı kısıtlama konusunda sıkıntı yaşamaktadırlar (Gönül, 2002; Davis, 2001).

Grohol (1999) internet bağımlılığını bilişsel davranışsal yaklaşım ile açıklamakta ve PIK'in bir bağımlılık olamayacağını çünkü bağımlılığa sonuçta elde edilen bir ödülün yol açtığı ancak, internet kullanımında asıl olanın ise sosyalizasyon olduğunu belirtmiştir. Caplan (2003) yüzyüze iletişime göre bilgisayar aracılı iletişimin kişilerarası iletişim problemi olan kişiler tarafından tercih edildiğini belirtmiştir.

İnternet konusunda yapılan çalışmaların odak noktasını psikososyal iyilik hali ve internet kullanımı oluşturmaktadır. Yapılan çalışmalarda problemlili internet kullanımı ile depresyon (Shapira, Goldsmith, Keck, Khosla, & McElroy, 2000), yalnızlık (Caplan, 2007; Ceyhan & Ceyhan, 2008; Davis, 2001; Davis, Flett & Besser, 2002; Odacı & Kalkan, 2010, Hardie, Tee 2007, Serin 2011, Kim, Larose, Peng 2009, Morahan- Martin, 2003), kişilik özelliği (Hardie & Yi-Tee, 2007; Serin, 2011; Swickert, Hittner, Harris Herring, 2002), utangaçlık (Lavin, Yuen, Weinman, & Kozak, 2004), akademik özyeterlik, akademik erteleme, yeme tutumu (Odacı & Çelik 2011), öfke ifade tarzı (Ata, Akpınar & Kelleci, 2011), anksiyete (Caplan, 2007; Odacı & Kalkan 2010), sosyal destek (Hardie & Yi-Tee, 2007; Swickert, Hittner, Harris Herring, 2002) arasındaki ilişki incelenmiştir.

Whang, Lee & Chang (2003) saplantılı şekilde internet kullanan kişilerin kişilerarası ilişkilerde aşırı duyarlı olduklarını, tanımadıkları kişilerle iletişime geçtiklerinde anksiyetelerinin arttığını belirtmişlerdir. Bazı çalışmalarda çok fazla arkadaşı olmayan, yalnız olan ve sosyal anksiyetesi olan gençlerin yabancılarla internet yolu ile etkileşim kurma eğilimlerinin daha fazla olduğu bulunmuştur (Gross, Juvonen, & Gable, 2002; Caplan, 2007).

Böylece gençler herhangi bir kısıtlama olmaksızın kendi karakterlerini açığa çıkarmadan iletişim kurabilmektedirler. İnternet aracılığı ile kurulan iletişimde birey kendisini ideal özelliklere sahip gibi gösterip eksiklikleri, kusurları ya da sevmediği yönlerini saklama eğiliminde olabilir. Böylece bir kısır döngü gibi yaptığı bu davranış bireyi yalnızlığa iterken, artan yalnızlığı da bireyi sanal ilişkiye itebilir (Genuis & Genuis, 2005).

Odacı & Kalkan (2010) üniversite öğrencilerindeki yalnızlık duygusu arttıkça problemlili internet kullanımının da arttığını belirtirlerken; Kim, LaRose & Peng'in (2009) araştırma sonucunda bunu destekleyici niteliktedir. Çalışmada sosyal becerileri yetersiz olan ya da yalnız olan bireylerin mevcut sorunları ile yüzleşmek yerine problemlili internet kullanımına yöneldikleri ve bu davranışın bir kısır döngü gibi yalnızlıklarını arttırdığı belirlenmiştir.

Araştırmalar üniversite öğrencilerinin serbest zaman tutumları kapsamında interneti daha fazla oranda kullandıklarını göstermektedir (Niemz, Griffiths & Banyard, 2005; Nalwa & Anand, 2003). Bunun bir

sonucu olarak genç internet kullanıcılarının internet bağımlısı olma riskinin yetişkin kullanıcılardan daha fazla olduğu belirtilmektedir (Chou, Condron & Belland, 2005).

Üniversite öğrencilerinde internet bağımlılığını önleyici rehberlik uygulamalarının geliştirilmesinde, öğrencilerin internet kullanımı ve ruh sağlıkları arasındaki ilişkilerin ortaya konulması bakımından çok önemli görülmektedir. Bununla birlikte öğrencilere hareketli yaşam modelini geliştirmek için serbest zaman tutum ve davranışlarını pozitif şekilde etkilemede egzersiz davranışı ve rekreatif aktivitelere katılım motivasyonunun artırılması büyük önem arz etmektedir.

Bu nedenle bu araştırmada üniversite öğrencilerinin serbest zaman tutumları kapsamında problemlerli internet kullanımı ve yalnızlık ilişkilerinin rekreatif aktivitelere katılım açısından incelenmesi planlanmıştır.

Bu amaç doğrultusunda çalışmanın hipotezleri aşağıda sıralanmıştır:

- Besyo öğrencilerinin İnternet kullanım süresi, İnternetin var mı, Cinsiyet, Bölüm ve Sosyal paylaşım sitesine üye olma durumuna göre Problemlerli İnternet Kullanımı ve UCLA Yalnızlık arasında anlamlı farklılık vardır.
- Rekreatif aktivitelere katılım Durumuna Göre Problemlerli İnternet Kullanımı ve UCLA Yalnızlık arasında anlamlı farklılık vardır.
- Problemlerli İnternet Kullanımı ve alt boyutları ile UCLA Yalnızlık arasında anlamlı bir ilişki vardır.

YÖNTEM

Araştırmanın Tipi:

Beden Eğitimi ve Spor Yüksek Okulu öğrencilerinde serbest zaman tutumları kapsamında problemlerli internet kullanımı ve yalnızlık ilişkilerinin rekreatif aktivitelere katılım açısından incelenmesi amacı ile yapılan bu çalışma analitik tipte bir çalışmadır.

Araştırmanın Evren ve Örneklemi

Bu araştırmanın evrenini Celal Bayar Üniversitesi, Ege Üniversitesi, Adnan Menderes Üniversitesi ve Muğla Sıtkı Koçman Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor yüksek Okulu öğrencileri oluşturmaktadır. Örneklemi ise bu okullarda okuyan ve araştırmaya gönüllü olarak katılan 314 kadın ve 412 erkek toplam 726 Besyo öğrencileridir. Araştırma öncesi araştırmanın yürütüldüğü kurumlardan yazılı izin alınmıştır. Çalışmanın amacı öğrencilere anlatılmış ve gönüllü kişiler çalışma kapsamına alınmıştır. Araştırma kapsamına alınan bireylerin kimlik bilgileri gizli tutulmuştur. Araştırmada anket uygulama süresi 15 dk. olarak belirlenmiştir.

Veri Toplama Araçları

Araştırmada anket formu, Problemlerli İnternet Kullanım Ölçeği, UCLA Yalnızlık Ölçeği 3. Versiyon kullanılmıştır.

Anket Formu

Anket formu Besyo öğrencilerinin sosyo-demografik özellikleri ile birlikte internet kullanımı ile ilgili bilgileri elde etmek amacıyla araştırmacılar tarafından literatür ışığında oluşturulmuştur. Ayrıca formda, öğrencilerin rekreatif aktivite kapsamında spor yapma durumu, hangi aktivitelere katıldıkları, yaş, aile tipi, gelir düzeyi, anne ve babanın eğitim düzeyi ve meslekleri, günlük internet kullanma süresi, internete en çok bağlandıkları yer, interneti kullanım amaçları gibi bireysel özelliklerine yönelik sorular yer almaktadır.

Rekreatif Aktivitelere Katılım Durumu

Besyo öğrencilerinin Rekreatif aktivitelere katılıma durumlarına ilişkin olarak serbest(bos) zamanlarında herhangi bir fiziksel aktivite yapıp yapmadıkları sorulmuştur. Aktivitede bulunanların haftada kaç kez ve hangi tür fiziksel aktivite yaptıkları ve ne kadar süre yaptıkları sorusu yer almıştır. Haftada en az 3 gün düzenli olarak rekreatif aktivite kapsamında fiziksel aktivitede bulunanlar değerlendirilmeye alınmıştır.

Problemlı İnternet Kullanım Ölçeği (PIU)

Ceyhan, Ceyhan ve Gürcan (2007) tarafından üniversite öğrencilerinin problemlı internet kullanım düzeylerini ölçmek üzere, internet kullanımının normalden patolojiye uzanan genişlikte yoğunluğunun bir süreklilik gösterdiği sayıtılısından hareketle bireyin kendini ifade etmesine dayalı bir boyutsal ölçek olarak geliştirilmiştir. Ölçek, 33 maddeden ve “internetin olumsuz sonuçları”, “sosyal fayda/sosyal rahatlık” ve “aşırı kullanım” gibi üç alt boyuttan oluşmaktadır. Ölçekten alınabilecek puanlar 33 ile 165 arasında değişebilecek olup, ölçekten alınabilecek puanların yüksekliği bireylerin internet kullanımlarının sağlıksızlaştığına, onların yaşamlarını olumsuz bir biçimde etkilediğine ve internet bağımlılığı gibi bir patolojiye eğilim oluşturabileceğine işaret etmektedir.

Ölçeğin iç tutarlılık katsayısı ise (α) .94 olarak bulunmuştur. . Madde toplam korelasyonu ise 0.3 ile 0.70 arasında ($p<.001$) değişmektedir. Testin tekrar güvenirlilik katsayısı 0.81 ve testi yarılama güvenirlilik katsayısı 0.83 olarak bulunmuştur (Ceyhan, Ceyhan & Gürcan, 2007). Bu araştırma kapsamındaki çalışma grubundan toplanılan verilere ilişkin ölçeği oluşturan üç faktörün iç tutarlılık katsayısı ise sırasıyla .90, .84 ve .73 olarak bulunmuştur.

UCLA Yalnızlık Ölçeği

UCLA yalnızlık ölçeği bireyin genel yalnızlık derecesini belirlemeye yarayan likert tipinde bir kendini değerlendirme ölçeğidir. Ölçek Russell tarafından 1978 yılında geliştirilmiş, 1980 yılında revize edilmiştir. Ölçekte bazı eksiklikler görülmesi üzerine 1996 yılında ölçek tekrar revize edilmiştir. UCLA Yalnızlık Ölçeği 3. Versiyonu geçerlik ve güvenirliliği Durak & Durak (2010) tarafından yapılmıştır. Ölçeğin bu çalışmada iç tutarlılık katsayısı 0.76 olarak belirlenmiştir.

Ölçeğin 3. versiyonu 9 maddesi olumlu yani anlamsal olarak yalnızlık içermeyen, diğer 11 maddesi olumsuz yani anlamsal olarak yalnız bireyleri belirlemeye yönelik toplam 20 maddeden oluşmaktadır. Bu ölçeğin her bir maddesinde sosyal ilişkiler ile ilgili duygu ve düşünce belirten bir durum sunulmakta ve bireylerden bu durumu ne sıklıkta yaşadıklarını dörtlü likert tipi ölçek üzerinden belirtmeleri istenmektedir. Olumlu yöndeki ifadeleri içeren maddeler hiçbir zaman: 4, nadiren 3, bazen: 2, sık sık: 1 şeklinde; olumsuz yöndeki ifadeleri içeren maddeler bunun tam tersi olarak, hiç yaşamam: 1, nadiren yaşamam: 2, bazen yaşamam: 3, sık sık yaşamam: 4 şeklinde puanlanmaktadır. Bireyin tüm maddelerden aldığı puanlar toplanarak, her birey için toplam ölçek puanı elde edilmektedir. Kuramsal olarak her bir madde için puanlama 1 ile 4 arasında değiştii için ölçekten alınabilecek en yüksek puan 80, en düşük puan 20’dir. Puan arttıkça yalnızlık düzeyi artmaktadır.

Verilerin Analizi

Verilerin çözümlenmesinde SPSS 16.00 paket programı kullanılmıştır. Verilerin normal dağılım gösterip göstermediği Kolmogorov-Smirnov Testi ve Shapiro-Wilk Testi ile test edilmiş ve bütün değişkenlerin normal dağılım göstermedikleri görülmüştür. Değişkenler normal dağılım göstermediği için ikili karşılaştırmalar için Mann-Whitney U Testi ve çoklu karşılaştırmalar için Kruskal-Wallis Varyans Analizi kullanılmıştır. Çoklu karşılaştırmalarda Kruskal Wallis Varyans Analizinde anlamlı farkın çıktığı durumlarda ise bu farkın hangi gruplar arasında kaynaklandığını belirlemek amacıyla Bonferroni Düzeltmeli Mann Whitney U Testi uygulanmıştır. Ölçekler ve ölçeklerin alt boyutlarının

arasındaki ilişki (non parametric) korelasyon analizi ile incelenmiştir. Anlamlılık düzeyi $p < 0.01$ ve $p < 0.05$. olarak alınmıştır.

BULGULAR

Araştırmanın bulguların çalışmanın hipotezleri doğrultusunda verilmiştir.

Tablo 1. Öğrencilerin Problemlı İnternet Kullanımı ve Alt Boyut Puanları ile UCLA Yalnızlık Ortalamalarının Karşılaştırılması

	1. İnternetin Olumsuz Sonuçları	2.Sosyal Fayda/Sosyal Rahatlık	3. Aşırı Kullanım	4. Problemlı İnternet Kullanımı Toplam Puan	UCLA Yalnızlık
Günlük İnternet Kullanma Süresi	.000	.000	.000	.000	,339
İnterneti var mı	.050	,008	,000	,052	,001
Cinsiyet	,325	,005	,158	,177	,518
Bölümler	,047	,039	,640	,143	,008
Sosyal Paylaşımaya üye olma	,000	,000	,000	,000	,005

$P < 0.05^*$, $p < 0.01^{**}$

Öğrencilerin günlük bilgisayar kullanma süresi ile PIU alt boyut ve toplam puan ortalamaları arasında günlük interneti 4 saatten fazla kullanan öğrencilerin daha az süre kullananların lehine anlamlı farklılık bulunurken ($p < 0.05$), UCLA Yalnızlık puan ortalamaları günlük interneti 4 saatten fazla kullananların daha yüksek düzeyde görülürken, aralarında ise anlamlı farklılık bulunmamıştır ($p > 0.05$).

Besyo öğrencilerinin internete bağlı olanların PIU ve UCLA puanları interneti olmayan ve kullanmayanlara göre daha yüksek olduğu ve aralarında ise anlamlı farklılığın bulunduğu tespit edilmiştir ($p > 0.05$).

Cinsiyet açısından erkek öğrencilerin kadın öğrencilere göre PIU ve UCLA puanlarının daha yüksek görülüp anlamlı farklılığa rastlanmazken, PIO'nın sadece Sosyal Fayda/Sosyal Rahatlık alt boyutunda anlamlı farklılık bulunmuştur ($p < 0.05$).

Bölümler açısından bakıldığında, Rekreasyon bölümü öğrencilerinin diğer bölümlere göre PIU ve UCLA puanlarının daha yüksek olduğu, PIU alt boyutlarından İnternetin Olumsuz Sonuçları ve Sosyal Fayda/Sosyal Rahatlık alt boyutu ve UCLA Yalnızlık aralarında anlamlı farklılık tespit edilmiştir ($p < 0.05$).

Sosyal Paylaşımaya üye olma durumuna göre, Sosyal Paylaşımaya üye olan öğrencilerin PIU ve UCLA Yalnızlık puanlarının daha yüksek olduğu ve aralarında anlamlı farklılık bulunduğu belirlenmiştir ($p < 0.05$).

Tablo 2. Rekreatif Aktivitelere Katılım Durumuna Göre Problemlİ İnternet Kullanımı Ve Alt Boyut Puan Ve UCLA Yalnızlık Puan Ortalamalarının Karşılaştırılması

Alt boyutlar	Aktivite katılım durumu	N	X±Sd	U	p
İnternetin Olumsuz Sonuçları	Evet	360	24,69±10,21	59114,500	,016
	Hayır	366	26,53±11,75		
Sosyal fayda/sosyal rahatlık	Evet	360	15,85±5,85	63639,500	,426
	Hayır	366	16,63±7,11		
Aşırı kullanım	Evet	360	16,10±5,09	63946,500	,493
	Hayır	366	16,37±5,32		
Problemlİ internet kullanımı toplam puan	Evet	360	54,78±17,39	60087,500	,040
	Hayır	366	58,12±20,63		
UCLA Yalnızlık	Evet	360	38,71±9,97	57341,000	,002
	Hayır	366	40,66±9,36		

P<0.05

Besyo Öğrencilerinin Rekreatif aktivite kapsamında spor yapma durumlarına göre internetin olumsuz sonuçları (U=59114,500) alt boyut ve PIU toplam puan ortalamaları (U=60087,500) puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık saptanmıştır(p<0.05). Ayrıca UCLA Yalnızlık puanların arasında Rekreatif aktivitelere katılanların lehine anlamlı farklılık bulunmuştur(p<0.05). Rekreatif aktivitelere katılmayan öğrencilerin problemlİ internet kullanımı puanları ve Yalnızlık puanları düzenli sportif aktivitelere katılanlara göre daha yüksek bulunmuştur.

Tablo 3. Problemlİ İnternet Kullanımı ve UCLA Yalnızlık Ölçeğinin Birbiriyle İlişkileri

Değişkenler	1. internetin Olumsuz Sonuçları	2. sosyal fayda/sosyal rahatlık	3. aşırı kullanı m	4. problemlİ internet kullanımı toplam puan	5. UCLA Yalnızlık Ölçeğİ
1. İnternetin Olumsuz Sonuçları	1				
2. Sosyal Fayda/Sosyal Rahatlık	,695**	1			
3. Aşırı Kullanım	,619**	,526**	1		
4. Problemlİ İnternet Kullanımı Toplam Puan	,907**	,854**	,651**	1	
5. Ucla Yalnızlık Ölçeğİ	,351**	,334**	,208**	,336**	1

P<0.05*, p<0.01**

Problemlİ internet kullanımı ölçek puanı ile UCLA Yalnızlık Ölçeğİ (r=0.336) arasında pozitif yönde anlamlı ilişki saptanmıştır (p=0.000).

TARTIŞMA

Serbest zaman tutumları kapsamında problemlerli internet kullanımı ve yalnızlık ilişkilerinin rekreatif aktivitelere katılım açısından incelendiği bu çalışmada, öğrencilerin % 38'i günde ortalama bir saat ve daha az, %42.6'sı 2-3 saat arası, % 19,4'u 4 saat ve daha uzun süre internet kullandıklarını belirtmişlerdir.

Üniversite öğrencileri üzerinde Ülkemizde yapılan çalışmalara bakıldığında, Ata, Akpınar & Kelleci'nin çalışmasında (2011) ortalama 1.93±1.0 saat internet kullandıkları, Ceyhan, Ceyhan & Gürcan'ın (2007) araştırmasında ise öğrencilerin %32,3'ünün haftada 3-6 saat arası internet kullandıkları, belirlenmiştir. Yurt dışında yapılan çalışmalarda ise Rotunda, Kass ve ark. (2003)'nin çalışmalarında internet kullanıcılarının günde ortalama 3.3 saat internette kaldıkları belirlenmiştir. İnternette geçirilen süre açısından bizim çalışmamızda elde ettiğimiz sonuçlar yurt içinde ve yurt dışında yapılan çalışmalarda benzerlik göstermektedir. Bu sonuçların internet kullanımının piyasa şartlarında rekabetten dayalı olarak ücretinin uygun olmasının yanında, akıllı telefonların alternatifli fazlalılığı söz konusu olabilmektedir.

Çalışmamızda; problemlerli internet kullanımı ve yalnızlık ile cinsiyet arasında anlamlı bir farklılığa bulunmamasıyla birlikte sadece PIKO'nun Sosyal Fayda/Sosyal Rahatlık alt boyutunda anlamlı farklılık bulunurken, erkeklerin puanlarının kadınlara göre daha yüksek olduğu tespit edilmiştir. Literatürde bizim bu bulgumuzun destekler nitelikte yani erkek öğrencilerin kız öğrencilere göre problemlerli internet kullanımı davranışlarının daha yüksek olduğunu ortaya koyan bazı çalışmalara rastlanmıştır (Bulut Serin, 2011; Morahan-Martin & Schumacher, 2000; Çelik & Odacı, 2012; Tekinarslan & Gürer, 2011; Odacı & Kalkan, 2010). Bazı araştırmalarda ise; cinsiyet açısından PIKO ile herhangi bir farklılık bulunmadığına ilişkin sonuçlar elde edilmiştir (Odacı ve Çelik, 2011; Davis, Flett & Beser, 2002; Ceyhan, Ceyhan & Kurtıylmaz, 2009; Hardie & Yi-Tee, 2007).

İnternet kullanımı günümüzde kadın ve erkek üniversite öğrencileri arasında gün geçtikçe artış göstermektedir. Bunun nedeni olarak, gelişen teknoloji, bilgisayara ve internete erişimin kolaylaşması, eğitim, eğlence, iletişim ve alışveriş gibi daha birçok alandaki gereksinimlerin internet aracılığı ile giderilmesi gibi unsurlar kadın ve erkek öğrenciler için bilgisayarı vazgeçilmez kılmaktadır.

Çalışmamızda öğrencilerin günlük internet kullanım süresi arttıkça problemlerli internet kullanımlarının da arttığı belirlenmiştir. Bir takım çalışmalarda fazla internet kullananların problemlerli internet kullanma eğiliminde olduklarını belirlemişlerdir (Niemz, Griffiths & Banyard, 2005; Odacı ve Kalkan, 2010; Odacı & Çelik 2011). Caplan (2003) sosyal anksiyetesi olan bireylerin yüz yüze iletişime girmekte zorluk yaşadığını buna rağmen çevrimiçi sosyal etkileşimde kendilerini daha rahat ve daha güvenli hissettiklerinin ileri sürmüştür.

Bizim çalışmamızda sosyal paylaşım sitesine üye olanların daha fazla internet kullandıkları ve yalnızlık skorlarının paralellik gösterdiği tespit edilmiştir. Diğer yandan sosyal paylaşım sitesine üye olmayanlarda PIU olması katılımcıların eposta okuma, müzik dinleme, oyun oynama, araştırma yapma gibi diğer amaçlarla interneti fazla kullanmalarına bağlı olabileceği düşünülmüştür. Çalışmamızda öğrencilerin problemlerli internet kullanımı ölçek puanı ile UCLA yalnızlık ölçek puanı arasında pozitif yönde, anlamlı ilişki olduğu bulunmuştur ($p=0.000$). Bu bulgulara göre öğrencilerde problemlerli internet kullanımı arttıkça yalnızlığın da arttığı söylenebilir.

Caplan (2007) çalışmasında çevrimiçi sosyal etkileşim tercihi ile yalnızlık arasındaki ilişkide sosyal anksiyetenin daha etkin değişken olduğunu savunmuştur Odacı ve Kalkan (2010) problemlerli internet kullanımı ile yalnızlık, iletişim kaygısı, ve flört kaygısı arasında pozitif yönde anlamlı ilişki olduğu belirlemişlerdir. Davis'e (2001) göre yalnız ve depresif bireyler yüz yüze iletişime göre çevrimiçi etkileşimi daha fazla tercih etmektedir. Böyle kişiler internet aracılığı ile iletişime daha fazla zaman

ayırdıkları için internet başında geçirilen zamanı kısıtlama konusunda sıkıntı yaşayabilirler. Ceyhan ve Ceyhan (2008) yaptığı çalışmada PIU temel değişkenleri açısından yalnızlığın temel değişken olduğu bulunmuştur. Kim, LaRose, Peng (2009) PIU yalnızlığın bir neden mi yoksa sonuç mu olduğunu araştırdıkları çalışmada sosyal becerileri yetersiz olan ya da yalnız olan bireylerin mevcut sorunları ile yüzleşmek yerine problemleri internet kullanımına yöneldiklerini ve bu davranışın bir kısır döngü gibi yalnızlıklarını arttırdığını belirlemişlerdir.

Diğer yandan İnternet, yalnız bireylerin diğer kişiler ile etkileşim kurmaları için ideal bir sosyal ortam sağlamaktadır (Morahan ve Schumacher; 2003). Sanal alemde fiziksel varlığın olmaması, kişilerin internette gizlice dolaşabilmeleri, kullanıcılara iletişim kuracakları kişi ya da kişileri seçme olanağı verir. İnternet kullanımı, aynı zamanda yalnız bireylerin yalnızlıktan kaynaklanan streslerini azaltmak ve kısmen de olsa olumsuz duygularını gidermek amacıyla yöneldikleri bir kaçış yolu olarak da görülebilir.

Çalışmamızda serbest zaman tutum kapsamında rekreatif aktivitelere katılmayan öğrencilerin, rekreatif aktivitelere düzenli olarak katılan öğrencilere göre problemleri internet kullanımı puanlarının ve yalnızlık duygularını yaşamaları daha yüksek olduğu belirlenmiştir.

Düzenli olarak rekreatif aktiviteler kapsamında spor yapan öğrencilerin PIU kullanımı puanlarının düşük olması bu öğrencilerin sanal ortam yerine gerçek ortamda bir aktivitede bulunmaları, düzenli bir hayatlarının olması, takım arkadaşları ile sosyal paylaşımlarının daha fazla olması ile düşünülebilir.

Sonuç olarak bu çalışmada Besyo öğrencilerinin serbest zaman tutumlarını daha çok internet kullanımında geçirdikleri ve gün içinde internet kullanım süresi fazla olan öğrencilerin patolojik düzeyde bağımlılığa karşı eğilim gösterdikleri ortaya çıkmıştır. Aynı zamanda da yalnızlıkları yüksek düzeyde arttığı ve pozitif olarak ilişkili olduğu belirlenmiştir. Bu kapsamda bu durumun sadece olumsuz psikolojik etkisinin yanında sedanter davranışın artması ile birlikte fazla kilo ve obez riskini de arttırdığı gerçeğini ortaya çıkarmaktadır. Bu bağlamda düzenli spor yapmayan ve rekreatif etkinlik kapsamında fiziksel aktivitede bulunmayan, sosyal bir paylaşım sitesine üye olan üniversite öğrencilerinin PIU açısından riskli grubu oluşturduğu belirlenmiştir. Araştırmamızın elde edilen bulgular hipotezlerimizi destekler niteliktedir.

Fiziksel ve aynı zamanda da ruhsal yönden sağlıklı bireyler yetiştirebilmemiz için özellikle üniversitelerde sedanter yaşamın aksine sportif amaçlı rekreatif aktivitelere yönelik katılım motivasyonlarını geliştiren stratejiler ve cazip organizasyonların yapılması zorunlu kılınmaktadır. Bu bağlamda sosyal ve sportif aktivitelerin artırılması, öğrencilerin fiziksel aktivite ve spor yapabilecekleri sportif alanların oluşturulması, cazip, ilgi çekici organizasyonların düzenlenmesi ile mümkün olabilecektir. Gelecekte problemleri internet kullanımını önlem için gençlerin serbest zaman tutumlarının belirlenmesinde sportif amaçlı rekreatif aktivitelere katılım motivasyonunu arttıracak programların yapılması ve dikkate alınması büyük önem taşımaktadır.

KAYNAKLAR

1. Ata, E.E., Akpınar, Ş., & Kelleci, M. (2011). The Relationship between Students Problematic Internet Usage and Their Anger Expression Manner. *TAF Preventive Medicine Bulletin*, 10(4), 473-480
2. Beard, K. W. & Wolf, E. M. (2001). Modification in the proposed diagnostic criteria for internet addiction. *CyberPsychology & Behavior*, 4, 377-383.
3. Bulut Serin, N. (2011). An Examination Of Predictor Variables For Problematic Internet Use. *The Turkish Online Journal of Educational Technology*, 10 (3), 54-62.
4. Caplan, S. E. (2003). Preference for online social interaction: A theory of problematic internet use and psychosocial well-being. *Communication Research*, 30(6), 625-648.
5. Caplan, S. E. (2005). A social skill account of problematic internet use. *Journal of Communication*, 55(4), 721-736.
6. Caplan, S. E. (2007). Relations among loneliness, social anxiety, and problematic internet use. *CyberPsychology & Behavior*, 10(2), 234-242.
7. Ceyhan, A. , & Ceyhan, E. (2008). Loneliness, depression, and computer self-efficacy as predictors of problematic internet use. *CyberPsychology and Behavior*, 11(6), 699-701.

8. Ceyhan, A.A., Ceyhan, E. & Kurtyılmaz, Y. (2009). Non-problematic and problematic features of college students with Internet use. The 5th International Balkan Educational and Science Congress Edirne, Türkiye, Ekim 1-3, 2009
9. Ceyhan, E., Ceyhan, A.A. & Gürcan, A. (2007). The validity and reability of the Problematic Internet Use Scale. *Educational Sciences: Theory & Practice*, 7(1), 387-416.
10. Chou, C., Condrón, L. & Belland, J.C. (2005). A review of the research on internet addiction. *Educational Psychology Review*, 17 (4), 363-388.
11. Çelik, Ç.B. & Odacı, H. (2012). The predictive role of self-esteem and self-perception on problematic Internet use. *E-Journal of New World Sciences Academy*, 7 (1), 433-441
12. Morahan, R.A. (2001). A cognitive-behavioral model of pathological Internet use. *Computers in Human Behavior*, 17, 187-195.
13. Davis, R.A., Flett, G.L., & Besser, A. (2002). Validation of a new measure of problematic Internet use: Implications for pre-employment screening. *CyberPsychology & Behavior*, 5, 331-346.
14. Genuis, S. J., & Genuis, S. K. (2005). Implications of cyberspace communication: a role for physicians. *Southern Medical Journal*, 98, 451-455.
15. Goldberg, I. (1997). Ivan Goldberg discusses "Internet addiction". <http://www.psycom.net/> Accessed 03.11.09.
16. Gönül, A.S. (2002). Pathological internet use (Internet dependency/abuse). *New Symposium*, 40, 105-110.
17. Grohol, J. (1999). *Internet addiction guide* available at: <http://psychcentral.com/netaddiction/>.
18. Gross, E. F., Juvonen, J., & Gable, S. L. (2002). Internet use and well-being in adolescence. *Journal of Social Issues*, 58, 75-90
19. Hardie, E., & Yi-Tee, M. (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), 33-47.
20. Kim, J, LaRose, R. & Peng, W. (2009). Loneliness as the cause and the effect of problematic Internet use: the relationship between Internet use and psychological well-being. *CyberPsychology & Behavior*, 12(4), 451-455.
21. Lavin, M. J., Yuen, C. N., Weinman, M., & Kozak, K. (2004). Internet dependence in the collegiate population: the role of shyness. *CyberPsychology and Behavior*, 7, 379-383
22. Morahan-Martin, J. & Schumacher, P. (2000). Incidence and correlates of pathological internet use among college students. *Computers in Human Behavior*, 16, 13-29.
23. Morahan-Martin, J., & Schumacher, P. (2003). Loneliness and social uses of the Internet. *Computers in Human Behavior* 19, 659-671.
24. Nalwa, K., & Anand, A.P. (2003). Internet addiction in students: a cause of concern. *Cyberpsychology and Behavior*, 6, 653-656
25. Niemz, K., Griffiths, M., & Banyard, P, (2005). Prevalence of pathological internet use among university students and correlations with self-esteem, the general health questionnaire (GHQ), and disinhibition, *Cyberpsychology and Behavior*, 8: 562-570.
26. Odacı, H. & Çelik, Ç. .B. (2011). Relationship between university students' problematic internet use and their academic self-efficacy, academic procrastination, and eating attitudes. 5th International Computer & Instructional Technologies Symposium, 22-24 September 2011 Fırat University, ELAZIĞ- TURKEY
27. Odacı, H. & Kalkan, M. (2010). Problematic internet use, loneliness and dating anxiety among young adult university students. *Computer & Education*, 55, 1091-1097.
28. Öztürk, Ö., Odabaşoğlu, G., Eraslan, D., Genç, Y. & Kalyoncu, Ö. (2007). Internet Addiction: Clinical aspects and treatment strategies. *Journal of Dependence*, 8, 36-41 (In Turkish).
29. Rotunda, R., Kass, S.J., Sutton, M.A. & Leon, D.T. (2003). Internet use and misuse: Preliminary findings from a new assesment instrument. *Behaviour Modification*, 27(4), 484-504.
30. Scherer, K. (1997). College life online: healthy and unhealthy internet use. *Journal of College Student Development*, 38, 655-664.
31. Shapira, N.A., Goldsmith, T.D., Keck, P.E., Khosla, U.M., & McElroy, S.L. (2000). Psychiatric features of individuals with problematic internet use. *Journal of Affective Disorders*, 57, 267-272.
32. Swickert, R., Hittner, J. B., Haris, J. L. & Herring, J. A. (2002). Relationships among Internet use, personality, and social support. *Computers in Human Behavior* 18, 437-451
33. Tekinarslan, E. & Gürer, M.D. (2011). Problematic internet use among Turkish university students: A multidimensional investigation based on demographics and Internet activities. *International Journal of Human Science*, 8 (1), 1028-1051.
34. Whang, S., Lee, S. & Chang, G. (2003). Internet over-users' psychological profiles: a behavior sampling analysis on Internet addiction. *CyberPsychology & Behavior*, 6, 143-150.

Extended Abstract

The aim of the present study is to find out the purpose and prevalence of the internet usage among physical education and sport students, and to study some individual variables such as loneliness in relation to. The Internet has become the leading tool of communication in the 21st century. With a gradual increase in the public use of the Internet and widening differences in user profiles, it has become inevitable to study both the negative effects of the Internet and its positive contributions, such as sharing knowledge and facilitating communication between people (Odacı and Kalkan 2010).

Internet use may be beneficial or benign when kept to 'normal' levels, however, high levels of internet use which interfere with daily life have been linked to a range of problems, including decreased psychosocial wellbeing, relationship breakdown and neglect of domestic, academic and work responsibilities (Gonul 2002; Hardie and Yi-Tee 2007). The sample consisted of 726 university students, 314 female and 412 male, from 4 state universities (Ege University, Celal Bayar University, Adnan Menderes University and Muğla Sıtkı Koçman University) province of Izmir, Aydın, Manisa and Mugla in Turkey. The study data were collected with a Questionnaire Form, Problematic Internet Use Scale, UCLA Loneliness Scale (Version 3), The form included questions about the socio-demographic characteristics of the students and their routines of Internet use and it was designed by the researchers in accordance with the recent literature (Ata et al. 2011; Odaci and Celik 2012; Odaci and Kalkan 2010). The questionnaire form included questions about their age, family type, financial status, educational status and professions of their parents, Daily duration of Internet use, most favorite web pages, and favorite place for access to the Internet and purposes of Internet use. Problematic Internet Use Scale (PIUS); Ceyhan et al. (2007) developed a dimensional scale to grade levels of Internet use for students based on the self-reporting of individuals with the assumption that the intensity of Internet use ranges from normal to pathologic. The scale included three sub dimensions, negative results of Internet use, social benefit/social comfort and overuse, and 33 items. The scale scores vary from 33 to 165 and higher scores illustrate unhealthy use of the Internet, which may result in Internet addiction. UCLA Loneliness Scale; The UCLA Loneliness Scale is a likert-type self-reporting scale that measures general levels of loneliness. The scale was developed by Russell in 1978 and it was revised in 1980. The scale was revised again in 1996 to correct some gaps. Reliability and validity of the UCLA Loneliness Scale (Version 3) were tested by Durak and Durak(2010) and the internal consistency was found to be 0.86. Version 3 includes a total of 20 items, 9 positive items, which don't directly refer to loneliness, and 11 negative items, which deliberately measure loneliness of individuals. Each item of the scale presented a situation concerning an emotion or idea about social relations and the participants are asked to scale how often they experience such situations on a 4-point likert scale. Positive items are scaled as never-4, seldom- 3, sometimes-2 and often-1, while negative items are scaled as never-1, seldom-2, sometimes- 3 and often-4. The total scale score equals the sum of each point and the lowest score is found to be 20, while the highest score is 80 with higher scores illustrating higher levels of loneliness. The study data were analyzed with the SPSS 16.00 package program. The distribution of data was tested with the Kolmogorov-Smirnov Test and Shapiro-Wilk Test and it was found that all variables were not distributed normally. Due to the fact that variables were not distributed normally, binary comparisons were conducted with the Mann-Whitney U Test and multiple variables were tested with the Kruskal-Wallis one-way analysis of variance. When a meaningful difference was found between multiple variables in the Kruskal-Wallis one-way analysis of variance, the Bonferroni Correction for the Mann Whitney U Test was conducted to specify the source of differences between groups. The correlation between scales and sub-dimensions was investigated with relational correlation analysis. As a result of the research, The results of this study affirmed that there was a positive correlation between the PIU scores and the UCLA Loneliness scale. Esen et al. (2013) studied a meaningful relationship between internet use and UCLA loneliness scores. It has been found that university students with a higher score on internet use have a higher degree of loneliness. Swickert et al. (2002) studied the correlation. Male students had higher than female students total PIUS scores. The results also illustrated that there was a statistically significant difference in total PIUS scores according to having a social network account. The study results are considered to inspire further research and clinical practices to map out risk groups and to develop preventive interventions and treatment strategies. In addition, the study findings showed that university students who were frequent Internet users, didn't participate in Recreation activity and physical activities regularly and didn't have a social network account. Finally, the results of the current study suggested additional directions for future researches; they further illustrate the need for more detailed, parsimonious PIU. It is strongly suggested that quantitative and qualitative studies be conducted with larger samples.