



Internet using status and perceived stress level of university students¹

Üniversite öğrencilerinin internet kullanım durumları ve algıladıkları stres düzeyleri¹

Zehra Işık Çalışkan²
Nuray Caner³
Derya Evgin⁴
Bahriye Kaplan⁵

Abstract

Objective: Internet and online technologies as well as present opportunities that make easy the life, they could bring some negativity. This study was conducted to determine using internet statutes of university students at a Health College and stress levels that they perceived, as descriptive.

Method: The study was conducted with 296 students in 2013-2014 education session by taking consent from the institute and students. Data was collected by Individual Information Form and Perceived Stress Scale.

Results: It is determined that of the students; 37.3% spent time with internet 4 hours and more daily, and of these students; 70.3% had got stress as moderate level, with increase in staying time at internet environment, moderate and high level stress increased ($p<0.05$). Also, academic success level decreased with increase in staying time at internet but there wasn't any significant difference between them ($p>0.05$).

Özet

Amaç: İnternet ve online teknolojiler yaşamı kolaylaştıracak pek çok imkan sunarken, beraberinde bazı olumsuzlukları da getirmiştir. Bu çalışma, bir üniversitenin Sağlık Yüksekokulu öğrencilerinin internet kullanım durumları ve algıladıkları stres düzeylerinin belirlenmesi amacıyla tanımlayıcı olarak yapılmıştır.

Yöntem: Çalışma, 2013-2014 eğitim öğretim döneminde, kurum ve öğrenci onamı alınarak, 296 öğrenciyle yürütülmüştür. Veriler, Kişisel Bilgi Formu ve Algılanan Stres Ölçeği ile toplanmıştır.

Bulgular: Öğrencilerin %37.3'ünün, günlük 4 saat ve daha fazla süreyle internete bağlandığı, günlük 4 saat ve daha fazla süreyle internete bağlı kalan öğrencilerin %70.3'ünün orta stres düzeyinde olduğu, internette kalma süresi arttıkça öğrencilerin orta ve yüksek stres düzeyi oranlarında artış olduğu belirlenmiştir ($p<0.05$). Ayrıca öğrencilerin internette kalma süreleri arttıkça akademik başarı oranlarının düştüğü

¹ Bu çalışmanın bir bölümü, Haziran 2014'de İzmir'de düzenlenen 8. Ege Pediatri ve 4. Ege Pediatri Hemşireliği Kongresinde poster bildiri olarak sunulmuştur.

² Yrd. Doç. Dr., Nevşehir Hacı Bektaş Veli Üniversitesi, Semra ve Vefa Küçük Sağlık Yüksekokulu Çocuk Sağlığı ve Hastalıkları Hemşireliği AD zcaliskan@nevsehir.edu.tr

³ Arş. Gör., Nevşehir Hacı Bektaş Veli Üniversitesi, Semra ve Vefa Küçük Sağlık Yüksekokulu, Çocuk Sağlığı ve Hastalıkları Hemşireliği AD ngoktas@nevsehir.edu.tr

⁴ Yrd. Doç. Dr., Nevşehir Hacı Bektaş Veli Üniversitesi, Semra ve Vefa Küçük Sağlık Yüksekokulu Çocuk Sağlığı ve Hastalıkları Hemşireliği AD dgurbuz@nevsehir.edu.tr

⁵ Arş. Gör., Nevşehir Hacı Bektaş Veli Üniversitesi, Semra ve Vefa Küçük Sağlık Yüksekokulu, Çocuk Sağlığı ve Hastalıkları Hemşireliği AD bkaplan@nevsehir.edu.tr

Conclusion: It is seen that staying time at internet could affect the perceived stress level. It is suggested that the students should be given education and counseling about more conscient using of internet and effective coping strategies with stress.

Keywords: University students, internet, online technology, perceived stress, academic success.

(Extended English abstract is at the end of this document)

ancak farkın önemli olmadığı bulunmuştur ($p>0.05$).

Sonuç: İnternette kalma süresinin algılanan stres düzeyini etkileyebileceği sonucuna ulaşılmıştır. Öğrencilere; internet ve online teknolojileri daha bilinçli kullanma ve stresle etkin başedebilme yollarıyla ilgili eğitim ve danışmanlık verilmesi önerilmektedir.

Anahtar Kelimeler: Üniversite öğrencileri, internet, online teknoloji, algılanan stres, akademik başarı.

Giriş

Bilgi ve teknoloji çağında olduğumuzdan, pekçok alanda olduğu gibi bilgisayar ve internet teknolojilerinde de her geçen gün büyük gelişmeler olmaktadır. Bilişim teknolojilerindeki gelişmeler birbirini izleyerek dünyamızı iletişim imkanlarıyla daha da genişletmiştir. Bu dünyanın merkezinde de yepyeni bir iletişim ortamı olan internet yer almaktadır (Kuzu 2008: IV, Güzel 2006:4).

Dijital pazarlama ajansı 'We are Social' ın 2016 yılı verilerine göre; 7.3 milyar olan dünya nüfusunun yaklaşık 3.4 milyarı (%46) internet kullanıcısı, 1.9 milyarı (%26) da sosyal ağ kullanıcısıdır. 79.14 milyon olan Türkiye nüfusunun ise 46.3 milyonu (%58)' i internet kullanıcısı, 42 milyonu (%53)' da aktif sosyal paylaşım sitesi kullanıcısıdır. 'We are Social' ın 2014 yılı verilerine göre ülkemizde, bir yıl içerisinde aktif internet kullanıcı sayısı %10, aktif sosyal medya kullanıcı sayısı da %5 oranında artış göstermiştir (<http://wearesocial.sg/blog/2014/01/social-digital-mobile-2014/>, <http://wearesocial.com/uk/special-reports/digital-in-2016/>). Hanehalkı Bilişim Teknolojileri Kullanım Araştırması sonuçlarına göre de; ülkemiz genelinde internet erişim imkanına sahip hanelerin oranının arttığı bulunmuştur (2013 yılında %49.1, 2014 yılında %60.2). Bilgisayar ve internet kullanıcılarının yaşlarına bakıldığında, 16-24 yaş grubu arasında internet kullanım oranının en yüksek olduğu görülmektedir. (<http://www.tuik.gov.tr/PreHaberBultenleri.do?id=16198>).

Bu rakamlar tüm dünyada ve Türkiye'de internet kullanımının hayatın vazgeçilmezleri arasında önemli bir yer edindiğini göstermektedir. Ancak internet, yaşamı kolaylaştırırken aynı zamanda bazı olumsuzlukları da beraberinde getirmiştir (Arıcak 2009 :168). Her ne kadar internetin ortaya çıkış amacı bilgi paylaşımını kolaylaştırmak ve iletişimi arttırmak olsa da internetin tahmin edilenden de hızlı yaygınlaşması beraberinde sağlık, güvenlik ve etik sorunları gündeme getirmektedir. Sağlık sorunları arasında, özellikle internetin uzun süreli kullanımı bireylerde fizyolojik ve psikososyal sorunlara yol açmaktadır. Bu sorunlar arasında; kas iskelet, görme, strese bağlı sorunlar ve yorgunluk yer almaktadır (Arısoy 2009:59, Kuzu 2008:8). Ayrıca aşırı internet kullanımı bireylerin diğer insanlarla görüşüp konuşmasını engellediği için sosyal izolasyona ve yalnızlığa da neden olabilmektedir (Kuzu 2008: 10). İnternet kullanımının etkilerinin araştırıldığı bir çalışmada; internetin aşırı kullanımı ile depresyon ve yalnızlık arasında bir ilişki olduğu saptanmış ayrıca gençlerin aileleri ile olan iletişimlerinin, sosyal çevrelerinin azaldığı bulunmuştur (Kraut ve ark. 1998: 1025-26). Literatürde, internet kullanımı hem stres nedeni hem de stresle baş etme yöntemi olarak karşımıza çıkmaktadır. Problemlerli internet kullanımının bilişsel davranışçı modelini açıklayan Davis (2001:194); problemlerli internet kullanımı olan bireylerde internetin bir stres kaynağı olarak rol aldığını belirtmiştir. Yapılan çalışmalarda da problemlerli internet kullanımının negatif sonuçlarından birinin de stres olduğu bulunmuştur (Shapira ve ark. 2000:269, Lee ve ark 2016:69). Gençler aşırı yaşam stresi ile karşı karşıya geldikleri zaman, gerçeklerden kaçmak, sosyal etkileşimde bulunmak, duygu durumlarını yönetmek için internet kullanımlarını artırmaktadırlar (Seepersad 2004:37, Wang ve ark. 2004:184-85, Leung 2006:210-11).

Literatürde internet kullanımı; internet bağımlılığı, problemlili- patolojik- aşırı internet kullanımı gibi birçok şekilde tanımlanmakta ve internet kullanımının olumsuz sonuçlarına yoğunlaşmaktadır. Günlük yaşamın önemli bir parçası haline gelen internetin sağlıklı kullanımı, bilişsel veya davranışsal rahatsızlıklar oluşmaksızın makul zaman dilimlerinde internetin kullanımı olarak tanımlanır (Davis 2001:193). Dolayısıyla internet kullanımı hangi kavram ile ele alınırsa alınsın önemli olan internet kullanımına bağlı problemler gelişmeden önce mevcut durumun belirlenmesidir. İnternet kullanımının en fazla oranda kullanıldığı grubun içerisinde yer alan üniversite öğrencileri, internet kullanımı ile ilişkili problemlere daha yatkındır. O nedenle bu çalışma, üniversite öğrencilerinin internet kullanım durumları ve algıladıkları stres düzeylerinin belirlenmesi amacıyla yapılmıştır.

Amaç

Çalışma, bir üniversitenin Sağlık Yüksekokulu öğrencilerinin internet kullanım durumları ve algıladıkları stres düzeylerinin belirlenmesi amacıyla yapılmıştır.

Yöntem

Araştırmanın Tipi

Araştırma tanımlayıcı tipte bir araştırmadır.

Evren ve Örneklem

Çalışmanın evrenini, bir kamu üniversitesinin, Sağlık Yüksekokulunda 2013-2014 eğitim-öğretim döneminde, öğrenim gören öğrenciler (n:357) oluşturmuştur. Çalışmada örneklem hesabına gidilmemiş ve çalışmaya katılmayı kabul eden öğrencilerin tümü (n: 296) örnekleme alınmıştır. Çalışmaya katılım oranı %82.9' dur.

Etik Boyut

Bu çalışma, Helsinki Deklerasyonu prensiplerine uygun olarak yürütülmüştür. Çalışmada gönüllülük esası dikkate alınmış olup, veri toplama formları dağıtılmadan önce öğrenciler çalışma hakkında bilgilendirilmiştir. Araştırmanın yürütülebilmesi için ilgili kurumun yazılı, öğrencilerin de yazılı ve sözel onamaları alınmıştır. Veriler Kasım-Aralık 2013 tarihlerinde toplanmıştır. Öğrencilere, kişisel bilgi formu ve Algılanan Stres Ölçeği sınıf ortamında uygulanmış, bu formların öğrenciler tarafından doldurulması ortalama 15-20 dakika sürmüştür.

Veri Toplama Araçları

Veriler, ilgili literatür taranarak araştırmacılar tarafından oluşturulan Kişisel Bilgi Formu ve Algılanan Stres Ölçeği ile toplanmıştır. Kişisel Bilgi formunda, öğrencilerin sosyo-demografik özellikleri, bilgisayar ve internet kullanma durumları ile ilgili sorular yer almaktadır.

Algılanan Stres Ölçeği

Algılanan Stres Düzeyi Ölçeği, kişinin hayatındaki birtakım durumları ne ölçüde stresli algıladığını ölçmek amacıyla, Cohen ve arkadaşları (1983) tarafından geliştirilmiş, Türkiye'deki kullanımı için standardizasyon çalışmaları da Baltaş ve arkadaşları (1998) tarafından yapılmıştır. Ölçek 5'li Likert tipi ve toplam 14 maddeden oluşmaktadır.

Her madde "Hiçbir zaman (0)" ile "Çok sık (4)" arasında puanlanmaktadır. Ölçeğin olumlu ifade içeren, 7 maddesi tersten puanlanmaktadır. Ölçekten alınan toplam puan bireyin stres düzeyini belirtmekte, puanlamada 11-26 arası düşük, 27-41 arası orta, 42-56 arası da yüksek stres düzeyine işaret etmektedir (Baltaş, Atakuman, Duman 1998).

Bu çalışmada, Algılanan Stres Ölçeğinin cronbach alpha değeri 0.831 olarak bulunmuştur.

Verilerin Değerlendirilmesi

Veriler, bilgisayar ortamına aktarılarak istatistik paket programında (SPSS for Windows) analiz edilmiştir. Değerlendirilmesinde, tanımlayıcı istatistikler (sayı, yüze, ortalama, standart sapma) ve ki-kare testi, ayrıca ölçeğin güvenilirliğinin analizinde Cronbach alfa güvenilirlik katsayısı kullanılmıştır. İstatistiksel analizlerde $p < 0.05$ anlamlı olarak kabul edilmiştir.

Bulgular

Tablo1: Öğrencilerin Sosyodemografik Özelliklerine Göre Dağılımı (n:296)

Sosyodemografik Özellikler	n	%
Cinsiyet		
Kız	218	73.6
Erkek	78	26.4
Sınıf		
1. Sınıf	83	28.0
2. Sınıf	74	25.0
3. Sınıf	72	24.3
4. Sınıf	67	22.7
Yaş		
17-20 yaş	174	58.8
21 yaş ve üstü	122	41.2
Akademik Başarısı		
Kötü	20	7.4
Orta	135	45.3
İyi	141	47.3
Aile Yapısı		
Çekirdek	252	85.1
Geniş	37	12.5
Parçalanmış	7	2.4
Ekonomik Durum		
Kötü	16	5.4
Orta	177	59.8
İyi	103	34.8
Toplam	296	100.0

Çalışma kapsamına alınan öğrencilerin % 73.6' sının kız, % 28.0'ının 1. Sınıfta, %58.8' inin 17-20 yaş arasında, %85.1' inin aile yapısının çekirdek olduğu belirlenmiştir.

Öğrencilerin %47.3' ü akademik başarısını iyi, %59.8' i de ailesinin ekonomik durumunu orta düzeyde olarak değerlendirmiştir (Tablo 1).

Öğrencilerin %59.5'inin kendisine ait bilgisayarının olduğu, kendisine ait bilgisayarı olanların %20.2' sinin 4 yıl ve daha uzun süredir bilgisayarı kullandığı belirlenmiştir.

Öğrencilerin çoğunluğunun (% 92.2) her gün internet kullandığı, her gün interneti kullananların %37.3'ünün günde 4 saat ve daha fazla süreyle internete bağlandığı bulunmuştur (Tablo 2).

Ayrıca bu çalışmada, öğrencilere internetteki 1 saatlik zaman dilimini hangi amaçla kullandıkları sorulmuştur. Öğrenciler; internetteki 1 saatlik zaman dilimini, % 46.2'si haber edinmek, % 41.8'i ödev hazırlamak, %30.8'i sosyal ağları kullanmak, % 31.8'i müzik indirmek için kullandıklarını ifade etmişlerdir.

Tablo 2: Öğrencilerin Bilgisayar ve İnternet Kullanım Özelliklerine Göre Dağılımı (n:296)

Bilgisayar ve İnternet Kullanım Özellikleri	n	%
Kendine ait bilgisayarı olma durumu		
Var	176	59.5
Yok	120	40.5
Kendine ait bilgisayarının ne kadar süredir olduğu		
1 yıl	54	18.2
2 yıl	30	10.1
3 yıl	32	10.8
4 yıl ve üzeri	60	20.2
Her gün internet kullanma durumu		
Evet	273	92.2
Hayır	23	7.8
Günlük internet kullanım süresi/saat		
1-3 saat arası	171	62.7
4 saat ve üzeri	102	37.3

Tablo 3: Öğrencilerin bazı değişkenleri ve algıladıkları stres düzeylerine göre dağılımı

	Algılanan Stres Ölçeği								Test p
	Düşük		Orta		Yüksek		Toplam		
	n	%	n	%	n	%	n	%	
Cinsiyet									
Erkek	24	30.8	50	64.1	4	5.1	78	100.0	X ² = 0.593 P =0.74
Kız	73	33.5	130	59.6	15	6.9	218	100.0	
Yaş									
20 yaş ve altı	58	33.3	106	60.9	10	5.7	174	100.0	X ² = 0.338 P =0.84
21yaş ve üstü	39	32.0	74	60.7	9	7.4	122	100.0	
Akademik Başarı									
İyi	50	35.5	82	58.2	9	6.4	141	100.0	X ² = 1.767 P =0.77
Orta	40	29.6	87	64.4	8	5.9	135	100.0	
Kötü	7	35.0	11	55.0	2	10.0	20	100.0	
İnternette kalma süresi/saat/gün									
1-3 saat	65	38.0	95	55.6	11	6.4	171	100.0	X ² = 7.117 P =0.028
4 saat ve üzeri	23	22.5	72	70.6	7	6.9	102	100.0	

Tablo 3'e göre; öğrencilerin yaşları, cinsiyetleri, akademik başarıları ile algıladıkları stres düzeyleri incelendiğinde; gruplar arasında istatistiksel olarak önemli bir fark olmadığı görülmektedir ($p>0.05$). Ayrıca, günlük 4 saat ve daha fazla süreyle internete bağlı kalan öğrencilerin %70.6'sının orta stres düzeyinde olduğu, internette kalma süresi arttıkça öğrencilerin orta ve yüksek stres düzeyi oranlarında artış olduğu görülmüştür ve gruplar arası fark istatistiksel olarak önemlidir ($p=0.028$).

Tablo 4: Öğrencilerin bazı değişkenleri ve internette kalma sürelerine göre dağılımı

	İnternette kalma süresi Saat/Gün				Toplam		Test p
	1-3 saat		4 saat ve üzeri		n	%	
	n	%	n	%			
Cinsiyet							
Kız	122	61.9	75	38.1	197	100.0	$X^2=0.152$ P =0.78
Erkek	49	64.5	27	35.5	76	100.0	
Sınıf Düzeyi							
1. Sınıf	52	72.2	20	27.8	72	100.0	$X^2=4.086$ P =0.25
2. Sınıf	41	58.6	29	41.4	70	100.0	
3. Sınıf	43	61.4	27	38.6	70	100.0	
4. Sınıf	35	57.4	26	42.6	61	100.0	
Akademik Başarı							
İyi	84	64.6	46	35.4	130	100.0	$X^2=2.114$ P =0.348
Orta	78	62.9	46	37.1	124	100.0	
Kötü	9	47.4	10	52.6	19	100.0	
Kişisel Bilgisayar Olma Durumu							
Evet	90	53.3	79	46.7	169	100.0	$X^2=16.689$ P =0.001
Hayır	81	77.9	23	22.1	104	100.0	

Tablo 4'e göre; öğrencilerin cinsiyet ve sınıf düzeylerinin internette kalma sürelerini etkilemediği belirlenmiştir ($p>0.05$). Ayrıca internet kullanım süresinin artmasıyla beraber, akademik başarıları iyi olan öğrencilerin oranının %64.6'dan, %35.4'e düştüğü ve akademik başarıları kötü olan öğrencilerin oranının %47.4'ten, %52.6'ya yükseldiği belirlenmiş ancak gruplar arasındaki fark istatistiksel olarak önemli olmadığı bulunmuştur ($p>0.05$). Kişisel bilgisayarı olmayan öğrencilerin %22.1'i 4 saat ve üzerinde internet kullanırken, kişisel bilgisayarı olan öğrencilerin %46.7'sinin 4 saat ve üzerinde internet kullandığı belirlenmiş ve gruplar arasındaki fark önemli bulunmuştur ($p=0.001$).

Ayrıca bu çalışmada öğrencilere, internet kullanımı ile ilişkili olarak yaşadıkları problemler de sorulmuştur. Öğrencilerin %31.4'ü internette kendilerine hoşlanmayacağı mesajlar, %31.8'i virüslü mesajlar gönderildiğini, %26.0'ı telefonla rahatsız edildiğini, %18.7'si ise bireylerin yüzüne asla söyleyemeyecekleri durumları internet veya cep telefonu ile rahatlıkla ifade ettiklerini belirtmişlerdir.

Tablo 5: Öğrencilerin internet ortamında maruz kaldıkları durumlar ve internette kalma sürelerine göre dağılımı

İnternet ortamında maruz kaldıkları durumlar	İnternette Kalma Süreleri Saat/Gün				Test P
	1-3 saat		4 saat ve üzeri		
	n	%	n	%	
Virüslü mesaj gönderilme durumu					
Evet	44	25.7	46	45.1	X²=10.844 P =0.001
Hayır	127	74.3	56	54.9	
Başkaları tarafından izinsiz e-mail adreslerine girilme durumu					
Evet	7	4.1	13	12.7	X²=7.044 P =0.008
Hayır	164	95.9	89	87.3	
Başkaları tarafından izinsiz oyunlarına girilme durumu					
Evet	8	2.9	9	8.8	X²=4.571 P =0.033
Hayır	166	97.1	93	91.2	
İnternette tehdit edilme durumu					
Evet	7	2.3	9	8.8	X²=5.935 P =0.015
Hayır	167	97.7	93	91.2	

Tablo 5'e göre; interneti 4 saat ve daha fazla süreyle kullanan öğrencilere, daha fazla oranda virüslü mesaj geldiği, başkaları tarafından izinsiz e-mail adresleri, oyunlarına girildiği ve internet ortamında tehdit edildiği belirlenmiş olup, gruplar arasındaki fark istatistiksel olarak önemlidir (sırasıyla; p=0.001, p=0.008, p=0.033, p=0.015).

Tartışma

İnternet teknolojisindeki değişim ve ilerlemeler internet ve bilgisayar teknolojisinin popülerliğini arttırmakta ve gün geçtikçe daha fazla kullanılmaktadır. İnternetin tahmin edilenden hızlı yaygınlaşması, beraberinde interneti aşırı kullanan bireylerde, biyopsikososyal bir çok probleme neden olmaktadır (Kuzu 2008:1). İnternetin aşırı kullanılması, bireylerin günlük hayatında, özel hayatında, akademik ve sosyal hayatındaki işlerliği ve ilişkileri bozabilmektedir.

Bu çalışmada, öğrencilerin çoğunluğunun (% 92.2) her gün internet kullandığı, her gün interneti kullananların, %62.7' sinin 1-3 saat, %37.3'ünün de günde 4 saat ve daha fazla süreyle internete bağlandığı bulunmuştur (Tablo 2). Yapılan farklı çalışmalarda da araştırma bulgularımızla benzer şekilde öğrencilerin %75.0' ının 3 saat ve altında internet kullandığı belirtilmektedir (Kır ve Sulak 2014:160, Keskin ve Ertuğrul 2010:7, Balcı ve ark. 2013:13). Young' un (1998:238) kişinin internet bağımlılığı açısından tanı konulabilmesi için tanımladığı kriterlerin içerisinde "daha çok internete girme ihtiyacı hissetme" yer almaktadır. Ayrıca tipik bir internet bağımlısı olan bireyin haftada 40-80 saat arasında bilgisayar başında kaldığı belirtilmektedir (Young 1998:239). Bu bulgular ışığında bireylerin internet kullanım süresinde artış olması 'internet bağımlılığı' açısından bir risk faktörü olarak karşımıza çıkmaktadır. Çalışmada, günlük 4 saat ve üzerinde internet kullanan öğrencilerin (%37.3) 'internet bağımlılığı' açısından risk altında olabileceği düşünülmektedir.

Bu çalışmada, öğrencilerin cinsiyet ve sınıf düzeylerinin internette kalma sürelerini etkilemediği belirlenmiştir (p>0.05) (Tablo 4). Yapılan çalışmalarda, erkek öğrencilerin kız öğrencilere göre internette kalma sürelerinin daha fazla olduğu bulunmuştur (Balcı ve ark. 2013:14, Keskin 2011:211, İkiz ve ark. 2015:694) Bu çalışmada, internette kalma süreleri açısından, cinsiyetler arasında fark olmamasının nedeni olarak, çalışmanın sağlık yüksekokulu hemşirelik bölümünde yürütülüyor olması ve bölümde kız öğrencilerin erkek öğrencilerden sayıca fazla olmasının etkili olabileceği düşünülmektedir.

Gençler mail göndermek, sohbet etmek, okul/iş için araştırma yapmak, müzik/film indirmek alışveriş yapmak gibi daha bir çok aktivite için interneti kullanmaktadırlar (Ruzgar

2005:27). Aşırı internet kullanımı olan bireylerin, interneti diğer kişilerden daha fazla oranda, oyun oynama, boş zaman geçirme, sanal arkadaşlıklar kurma ve duygusal destek sağlama amaçlarıyla kullandıkları da belirlenmiştir (Martin ve Schumacher 2000:20). Bu çalışmada, öğrenciler internet kullanım amaçlarını haber edinmek, ödev hazırlamak, sosyal ağları kullanmak, müzik indirmek olarak belirtmişlerdir. Farklı çalışmalarda internet kullanım amaçlarına bakıldığında araştırma bulgularımızla benzer şekilde, eğitim amaçlı kullanımın ilk sıralarda yer aldığı bunun yanında öğrencilerin, gazete ve dergi okuma, sosyal ağları kullanma, müzik indirme, oyun-eğlence ve zaman öldürmek amacıyla da interneti kullandıkları belirlenmiştir (Özdemir ve Usta 2007: 96-7, Keskin ve Ertuğrul 2010: 7, Khang ve ark. 2013: 2421)

İnternet kullanımı, bireyin başa çıkamadığı onu huzursuz eden duygulardan kurtulmada anlamlı bir başatma yöntemi olarak da karşımıza çıkmaktadır (Ayas ve Horzum 2016). Deatherage ve arkadaşlarının (2014: 41) yapmış oldukları çalışmada, internette geçirilen süre ile algılanan stres düzeyi arasında bir ilişki olmadığı belirlenmiştir. Ancak yapılan diğer çalışmalarda; internet bağımlısı veya problemlili internet kullanımı olan öğrencilerin stres düzeylerinin daha fazla olduğu bulunmuştur (Thomée ve ark. 2007: 1307, Lee ve ark. 2016: 69, Tavolacci ve ark. 2013: 6). Benzer şekilde bu çalışmada da, günlük 4 saat ve daha fazla süreyle internete bağlı kalan öğrencilerin %70.6'sının orta stres düzeyinde olduğu, internette kalma süresi arttıkça öğrencilerin orta ve yüksek stres düzeyi oranlarında artış olduğu belirlenmiştir ($p=0.028$)(Tablo 3). Bu bulgular doğrultusunda internette kalma süresinin öğrencilerin algıladıkları stres düzeyini etkileyebileceği söylenebilir.

İnternete kolay bir şekilde ulaşabilme, interneti üniversite öğrencileri için en gözde akademik ve eğlence aracı yapmaktadır. Aşırı ve düzensiz internet kullanımı bireylerin iş ve eğitim hayatlarında verimsizlik yaşanmasına yol açabilir. İnternet kullanımının çok fazla enerji ve zaman kaybına yol açması, internetin kullanıldığı alanların daha çok oyun ve eğlenceye dönük olması, verilen ödevlerin bile hazır bir şekilde internette indirilmesi, araştırma ruhunu yok edebilir, bireyi tembelleğe itebilir ve nihayetinde öğrencinin akademik başarısının düşmesine yol açabilir (Ayas ve Horzum 2016). Chou ve ark.'nın (2005:369) belirttiği üzere Scherer'in (1997) çalışmasında öğrencilerin %13'ü internet kullanımının akademik çalışmalarını, performanslarını ve sosyal hayatlarını etkilediklerini belirtmişlerdir. Ayrıca Young'ın (1998: 241) çalışmasında, internet bağımlılarının, ailevi, kişisel, akademik ve işle ilgili konularda diğer bağımlılıklarda yaşanan problemlerle karşılaştıkları belirtilmiştir. Benzer şekilde bu çalışmada da, 4 saat ve daha fazla süre internet kullanımının, öğrencilerin akademik başarısını olumsuz etkilediği, ancak farkın önemli olmadığı bulunmuştur ($p>0.05$)(Tablo 4).

Bilgisayar etiği; artarak gelişen bilgisayar ve internet teknolojileri ile bağlantılı olarak gerçekler, kavramsallaştırmalar, politikalar ve değerler arasındaki ilişkileri ele alan karmaşık ve dinamik bir çalışma alanıdır. İnternetin etkin rol aldığı etik dışı davranışlar arasında; başkalarını rahatsız etme (sanal ortamın sağladığı olanakları kullanarak), bilgisayar ortamındaki özel verilere izinsiz erişme, başkalarının özel verilerine ulaşarak yarar elde etme yer almaktadır. Bunun yanında internet kullanımı sırasında tehdit yaratabilecek virüs taşıyan e-postalar, mesajlar, istemsizce açılan reklam siteleri ve yanlış bilgiler gibi diğer birçok unsur da bulunmaktadır (Kuzu 2008:12-3). Benzer şekilde, bu çalışma bulgularında, 4 saat ve üzerinde internet kullanan öğrencilerin çevrimiçi etik dışı davranışlara daha fazla oranda maruz kaldıkları belirlenmiştir ($p<0.05$)(Tablo 5). Genç ve ark.'nın (2013) çalışma bulgularına göre internet kullanım süresi arttıkça öğrencilerin çevrimiçi etik dışı davranışlarının arttığı görülmüştür. İnternet kullanım süresinin fazla olması, daha fazla oranda çevrimiçi etik dışı davranışları hem uygulamaya hem de maruz kalmaya neden olabilmektedir.

Sonuç ve öneriler

Bu çalışmada; öğrencilerin internet kullanım süresinin artmasıyla birlikte, algılanan stres düzeylerinde artış olduğu, çevrimiçi etik dışı davranışlara daha fazla oranda maruz kaldıkları belirlenmiştir. Ayrıca uzun süre internet kullanımının öğrencilerin akademik başarısını olumsuz yönde etkileyebileceği sonucuna ulaşılmıştır.

Uzun süre internet kullanımının, 'internet bağımlılığı' için risk teşkil edebileceği düşünüldüğünden, öğrencilere; internet ve online teknolojileri daha bilinçli kullanma ve stresle etkin başedebilme yollarıyla ilgili eğitim ve danışmanlık verilmesi önerilmektedir. Aynı zamanda öğrencilerin internette uzun süre kalma nedenlerinin araştırıldığı, nicel ve niteliksel çalışmaların yapılması önerilebilir.

Kaynaklar

- Arıcak, O. T. (2009). Psychiatric symptomatology as a predictor of cyberbullying among university students. *Eurasian Journal of Educational Research*, 34(1), 167-184.
- Ansoy, Ö. (2009). İnternet bağımlılığı ve tedavisi. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar*, 1(1), 55-67
- Balcı, Ş., Gölcü, A. A., & Öcalan, M. E. (2013). Üniversite öğrencileri arasında internet kullanım örüntüleri. *Selçuk Üniversitesi İletişim Fakültesi Akademik Dergisi*, 7(4), 5-22.
- Baltaş, Z., Atakuman, Y., & Duman, Y. (1998). Standardization of the perceived stress scale: Perceived stress in turkish middle managers. Stress and Anxiety Research Society. In 19th International Conference, İstanbul.
- Chou, C., Condrón, L., & Belland, J. C. (2005). A review of the research on Internet addiction. *Educational Psychology Review*, 17(4), 363-388. doi: 10.1007/s10648-005-8138-1
- Cohen, S., Kamarck, T., & Mermelstein, R. (1983). A global measure of perceived stress. *Journal of Health and Social Behavior*, 385-396.
- Davis, R. A. (2001). A cognitive-behavioral model of pathological Internet use. *Computers in Human Behavior*, 17(2), 187-195. doi:10.1016/S0747-5632(00)00041-8
- Deatherage, S., Servaty-Seib, H. L., & Aksoz, I. (2014). Stress, coping, and internet use of college students. *Journal of American College Health*, 62(1), 40-46. doi.org/10.1080/07448481.2013.843536
- Digital in. 2016. <http://wearesocial.com/uk/special-reports/digital-in-2016>
- Genç, Z., Kazez, H., & Fidan, A. (2013). Üniversite Öğrencilerinin Çevrimiçi Etik Dışı Davranışlarının Belirlenmesi. *Akademik Bilişim'2013*.
- Güzel, M. (2006). Küreselleşme, internet ve gençlik kültürü. *Küresel İletişim Dergisi*, 1(1), 1-16.
- Hanehalkı Bilişim Teknolojileri Kullanım Araştırması. 2014. <http://www.tuik.gov.tr/PreHaberBultenleri.do?id=16198>
- İkiz, F. E., Savcı, M., Asıcı, E., & Yörük, C. (2015) Üniversite öğrencilerinde problemlerli internet kullanımı ile psikolojik belirtiler arasındaki ilişkinin incelenmesi. *International Journal of Human Sciences*, 12(2), 688-702.
- Keskin, Y. (2011). DKAB Bölümleri Öğrencilerinin Bilgisayar ve İnternet Kullanma Durumları ve Yeterlikleri. *Ondokuz Mayıs Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi*, 30(30), 211-233.
- Keskin, N., & Ertuğrul, İ. (2010). Buldan myo büro yönetimi öğrencilerinin, bilgisayar kullanımına yönelik tutumlarının belirlenmesine ilişkin alan çalışması. *Uluslararası İktisadi ve İdari İncelemeler Dergisi*, (5), 1-20.
- Khang, H., Kim, J. K., & Kim, Y. (2013). Self-traits and motivations as antecedents of digital media flow and addiction: The Internet, mobile phones, and video games. *Computers in Human Behavior*, 29(6), 2416-2424. doi: 10.1016/j.chb.2013.05.027
- Kır, İ., & Sulak, Ş. (2014). Eğitim Fakültesi Öğrencilerinin İnternet Bağımlılık Düzeylerinin İncelenmesi. *Elektronik Sosyal Bilimler Dergisi*, 13(51), 150-167.
- Kraut, R., Patterson, M., Lundmark, V., Kiesler, S., Mukophadhyay, T., & Scherlis, W. (1998). Internet paradox: A social technology that reduces social involvement and psychological well-being?. *American Psychologist*, 53(9), 1017-31
- Kuzu, A. (2008). T.C. Başbakanlık Aile ve Sosyal Araştırmalar Genel Müdürlüğü Yayınları, İnternet kullanımı ve aile araştırması. Ankara: Dizgi Baskı, 2-12.
- Lee, T. K., Roh, S., Han, J. H., Park, S. J., Soh, M. A., Han, D. H., & Shaffer, H. J. (2016). The relationship of problematic internet use with dissociation among South Korean internet users. *Psychiatry Research*, 241, 66-71. doi:10.1016/j.psychres.2016.04.109
- Leung, L. (2006). Stressful life events, motives for Internet use, and social support among digital kids. *CyberPsychology & Behavior*, 10(2), 204-214. doi: 10.1089/cpb.2006.9967

- Morahan-Martin, J., & Schumacher, P. (2000). Incidence and correlates of pathological internet use among college students. *Computers in Human Behavior*, 16(1), 13-29. doi: 10.1016/S0747-5632(99)00049-7
- Özdemir, S. M., & Usta, E. (2007). İlköğretim Sınıf Öğretmenliği Öğrencilerinin İnternet Kullanım Amaçlarının İncelenmesine İlişkin Bir Araştırma. *Türkiye Sosyal Araştırmalar Dergisi*, 11(3), 91-110.
- Rüzgar, N. S. (2005). A research on the purpose of internet usage and learning via Internet. *TOJET: The Turkish Online Journal of Educational Technology*, 4(4), 27-32.
- Seepersad, S. (2004). Coping with loneliness: Adolescent online and offline behavior. *Cyber Psychology & Behavior*, 7(1), 35-39. doi:10.1089/109493104322820093
- 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(1), 267-272.
- Sherer, K. (1997). College life on-line: Healthy and unhealthy Internet use. *Journal of College Student Development*.
- Social, Digital & Mobile in. 2014. <http://wearesocial.sg/blog/2014/01/social-digital-mobile-2014/>
- Taş, İ. (2016). İnternet bağımlılığı. Ed: Ayas, T., & Horzum, M.B. Teknolojinin olumsuz yönleri. Ankara: Vize Basın Yayın, 25-29.
- Thomé, S., Eklöf, M., Gustafsson, E., Nilsson, R., & Hagberg, M. (2007). Prevalence of perceived stress, symptoms of depression and sleep disturbances in relation to information and communication technology (ICT) use among young adults—an explorative prospective study. *Computers in Human Behavior*, 23(3), 1300-1321. doi: 10.1016/j.chb.2004.12.007
- Tavolacci, M. P., Ladner, J., Grigioni, S., Richard, L., Villet, H., & Dechelotte, P. (2013). Prevalence and association of perceived stress, substance use and behavioral addictions: a cross-sectional study among university students in France, 2009–2011. *BMC Public Health*, 13(1), 1. doi: 10.1186/1471-2458-13-724
- Wang, J. L., Wang, H. Z., Gaskin, J., & Wang, L. H. (2015). The role of stress and motivation in problematic smartphone use among college students. *Computers in Human Behavior*, 53, 181-188. doi: 10.1016/j.chb.2015.07.005
- Young, K. S. (1998). Internet addiction: The emergence of a new clinical disorder. *CyberPsychology & Behavior*, 1(3), 237-244. doi: 10.1089/cpb.1998.1.237

Extended English Abstract

Background

In the center of age of information and technology, internet that is totally new communication environment takes place (Kuzu 2008: IV, Güzel 2006:4). According to data of Digital marketing Agency 'We are Social' in 2016; of nearly 7,3 billion population; 3.4 billion people (46%) are internet user and 1.9 billion people (26%) are social network users. Again, of Türkiye population (79.14 million people); 46.3 million (58%) are internet user, 42 million (53%) are active social network site user. According to data of Household Informatics Technologies Using Research; it is determined that the rate of households that have internet access database was 49.1% in 2013, this rate was 60.2% in 2014, in Turkey. When their age was investigated, rate of using internet was at the highest level in 16-24 years old group (<http://www.tuik.gov.tr/PreHaberBultenleri.do?id=16198>)

These numbers show that using internet takes place among irreplaceable things of life, in the world and Türkiye. However, internet could bring some negativity with opportunities that make easy the life (Arıca 2009:168). Although the aim of internet is to increase communication and make easy to share information; some problems about health, safety and ethical could come together with internet's becoming widespread fastly. As health problems; pyhsiologic and psychosocial problems could occure especially with long-period using. Among these problems; there are vision disorders, muscle-skeletal problems, fatigue and problems related to stress (Arısoy 2009:59, Kuzu 2008:8). Also, because of excessive using internet could inhibit to communicate with another people, it could cause social isolation and loneliness (Kuzu 2008:10). In a study that the effects of using internet were conducted, it is found that there was a relation between using internet

excessively and depression and also communications with families and social environments of young people decreased (Kraut et al 1998:1025-26). In literature, using internet is seen as both the cause of stress and a coping strategy. Davis (2001:194) who explained cognitive behavior model of problematic internet using stated that in people who used internet as problematic, internet takes role as a stress source. In the studies, it is found that one of negative results of problematic internet using was stress (Shapira et al 2000: 269, Lee et al 2016: 69). When young people lived an excess life stress, they could increase their using internet for escaping from the truth, interacting with as socially, managing mood states (Seepersad 2004:37, Wang ve ark. 2004:184-85, Leung 2006:210-11). Healthy using of internet that is an important part of daily life is using internet at appropriate times without living cognitive or behavioral problems (Davis 2001:193). So, the most important thing is to determine present situation before problems'not occurring because of using internet. The university students who used internet mostly, tend to problems related to internet using. So that this study was conducted to determine internet using statutes of university students and stress levels that they perceived.

Aim

The study was conducted to determine internet using statutes of university students at a Health College and stress levels that they perceived.

Method

Type of the study

The study is a descriptive study.

Universe and Sample

The universe of the study was consisted from students of a Health College of a government university between 2013-2014 education session (n:357). Sample was not calculated and all students who accepted to participate to the study (n: 296) were taken to the sample. Participation rate was 82.9%.

Data collection tools

Data was collected by Individual Information Form that was prepared by the researcher and Perceived Stress Scale.

Evaluation

Data was evaluated by using SPSS for Windows statistic package program at computer environment. Descriptive statistics (frequency, percentage, mean, standart deviation), and chi-square test were used for statistical analysis. Also, for analysis of reliability of data collection tools, Cronbach alpha were used. In statistical analysis $p < 0.05$ was accepted as significant.

Results

After this study, it is determined that most of the students (92.2%) used internet every day, 37.3% of them used internet 4 and over hours in a day. It is determined that gender and class levels of the students didn't affect the time of internet using ($p > 0.05$).

Also, 70.6% of the students who used internet 4 and over hours in a day had stress in moderate level and with increase in staying time at internet environment, moderate and high level stress increased, difference between groups was significant ($p = 0.028$).

Again, it is determined that these students took more message have virüs, their e-mail addresses and plays were used by another people without consent and they had threatened. Difference between groups was significant (respectively; $p = 0.001$, $p = 0.008$, $p = 0.033$, $p = 0.015$).

In addition to these, with increase in using time of internet, academic success rate decreased to 35.4% from 64.6% in successful students and it increased to 52.6% from 47.4% in unsuccessful students. However, difference between groups wasn't significant ($p>0.05$).

Conclusions and Advices

In this study; it is determined that with increase in time of internet using daily, perceived stress levels of the students increased and they exposure to non-ethical behaviors online, more. Also, their increased using of internet could affect their academic success as negatively.

It is thought that long time using of internet is a risk for 'internet addiction', so it is suggested that the students should be given education and counselling about more conscious using of internet and effective coping strategies with stress. Also, quantitative and qualitative studies that will be conducted to determine the reasons of long time using of internet should be organized.