

SPOR BİLİMLERİ FAKÜLTESİ ÖĞRENCİLERİNİN İNTERNET BAĞIMLILIĞI VE YAŞAM DOYUM DÜZEYLERİNİN İNCELENMESİ

INVESTIGATING INTERNET ADDICTION AND LIFE SATISFACTION LEVELS OF SPORT SCIENCES FACULTY STUDENTS

*Mustafa Alpaslan ONUR¹, Mihriay MUSA²

¹Uşak Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Eğitimi Anabilim Dalı, Uşak,
Türkiye

²Uşak Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, Antrenörlük Eğitimi Bölümü, Uşak, Türkiye

e-mail: m.alpaslanonur@gmail.com

ÖZET

Bu çalışmanın amacı Spor Bilimleri Fakültesi öğrencilerinin internet bağımlılığı ve yaşam doyum düzeylerinin farklı değişkenler açısından incelenmesi ve internet bağımlılığı ve yaşam doyum düzeylerinin tanımlanmasıdır. Araştırmaya veri toplamak amacıyla oluşturulan anket formu Spor Bilimleri Fakültesi öğrencileri arasında tesadüfi örnekleme yöntemiyle seçilen 137 kadın, 393 erkek olmak üzere toplam 530 öğrenciye uygulanmıştır. Araştırmada veri toplamak amacıyla uygulanan anket formu üç bölümden oluşmaktadır. Birinci bölümde araştırmacı tarafından oluşturulan kişisel bilgi formu yer alırken ikinci bölümde “İnternet Bağımlılık Ölçeği” kullanılıp, üçüncü bölümde ise “Yaşam Doyum Ölçeği” yer almıştır. Araştırmadan elde edilen bulgulara göre Spor Bilimleri Fakültesi öğrencilerinin internet bağımlılığı ve yaşam doyumunu arasında negatif bir ilişki olduğu ancak bu ilişkinin istatistiksel olarak anlamlı düzeyde olmadığı görülmektedir. Bulgulara göre internet bağımlılığı ölçeğinde cinsiyet, yaş ve haftalık spora ayırdığı zaman değişkenlerine göre anlamlı bir fark gözlenmemiştir. Bunun yanında öğrencilerin yaşam doyumlarının cinsiyet ve yaş grubu değişkenlerine göre anlamlı farklılık göstermediği, buna karşılık düzenli spor yapma değişkenine göre farklılaştığı bulunmuştur. Sonuç olarak, üniversite öğrencilerinin internet bağımlılığı ve yaşam doyum düzeylerine ilişkin algıları birbirlerini negatif yönde etkilemektedir. Ayrıca, Spor Bilimleri Fakültesi öğrencilerinin internet bağımlılığı ve yaşam doyum düzeyleri orta seviyede olduğu görülmektedir.

Anahtar Kelimeler: İnternet, internet bağımlılığı, yaşam doyumunu

JEL KODU: L83

ABSTRACT

The purpose of this study was to investigate internet addiction and life satisfaction levels of Sport Sciences Faculty students and define internet addiction and life satisfaction levels. Research was conducted to 393 male and 137 female students from Sports Sciences Faculty who were selected with random sampling method. Total participants was 530. Data collection form consisted of 3 sections in research. In first section personal information form prepared by researcher, in section 2 “Internet Addiction Scale” and in 3rd section “Life Satisfaction Scale” were used in research. According to the results of research; it was determined that there was a negative relationship between internet addiction and life satisfaction of Sports Sciences Faculty students, however this relationship was not seen as statistically significant. According to the results, there was no difference observed between gender, age and weekly participation duration in exercise in Internet Dependence Scale. In addition, it was found that life satisfaction of students did not differ significantly according to gender and age group variables, but differed according to regular sports variable. As a result; the perceptions toward life satisfaction levels and internet addiction of university students have negative effect on each other. In addition; it was determined that internet addiction and life satisfaction levels of Sports Sciences Faculty students were average.

Key Words *Internet, Internet addiction, life satisfaction*

JEL CODE: L83

GİRİŞ

Yaşam doyumu “bireyin kendi yaşamından memnun olma durumu” biçiminde tanımlanmaktadır (İncekara, 2018). Diğer bir ifadeyle yaşam doyumu “bireyin yaşamını eleştirisel olarak değerlendirdiğinde, hayattan beklentileri ile hayatın gerçekleri arasındaki farklılığın, bireyin mutluluğuna olan etkisi” biçiminde tanımlanmaktadır (Ergün, 2016). Günlük hayat içerisinde yaşam doyumu kavramı sıklıkla kullanmadığımız ancak hayattan beklentimizi ifade eden bir kavramdır. Yaşamdan doyum almak demek ne ifade etmektedir? Birey nasıl doyuma erer? Bu tür soruların yanıtını ifade etmek için öncelikle doyum kavramını tanımlamak gerekmektedir. Doyum, bireylerin hayata ilişkin isteklerinin, gereksinimlerinin, hayata ilişkin beklentilerinin gerçekleşmesini ifade etmektedir. Yaşam doyumu ise, bireyin elinde olan ya da ulaşabildiği arzuları ile sahip olmayı hayal ettiklerinin kıyaslanması sonucunda varılan durumu ifade etmektedir. İnsanlar sahip olmayı arzuladığı şeylere ne zaman ulaşırsa o nokta da ileri bir yaşam doyumuna erişmektedir (Nedim-Bal, 2014).

Yaşam doyumu konusuna ilişkin farklı çalışmalar gerçekleştirilmiştir. Yurtdışında ortaöğretim ve lisans düzeyi öğrencileri üzerinde gerçekleştirilen çalışmalarda, kimi anne-baba tutumları, çocuğa olan desteği, mevcut manevi duygular, inançlar, öğrencilerin notları, ekonomik açıdan refah düzeyi, bireysel ve akademik açıdan sağlanan tatmin, kültürel hayat gibi durumların hayat doyumuyla ilişkili olduğu belirlenmiştir (Nedim-Bal, 2014).

Modern toplum yaşamında her birey teknolojik yeniliklerden faydalanmak yönünde çaba harcarken yükseköğretimdeki öğrenci nüfusunun bunun dışında kalması düşünülemez. Günümüzde hayatın her alanında ve insanların günlük yaşamında bir iletişim aracı olarak mektup, telefon ve benzeri iletişim araçlarının yerini elektronik haberleşme araçları almaya başlamıştır. İnternet birçok bilgisayar sistemini bir protokol ile birbirine bağlayan, dünya çapında yaygın olan ve sürekli büyüyen geniş, kitlesel bir iletişim aracı olarak değerlendirilmektedir. İnternet bilgiye kolay, ucuz, hızlı ve güvenli ulaşım, paylaşmanın en modern yoludur. Genel olarak günlük hayatta iş arama, kayıp arama, eş arama, arkadaş arama, alışveriş, bankacılık işlemleri, tanıtım, seyahat, eğitim, sağlık ve savunma gibi birçok alanda internet kullanılmaktadır (Dursun, 2004). Göral’a (2013) göre, modern toplum yaşamı içerisinde hemen hemen her yerde kaşımıza çıkan bilgisayarlar, bilgisayarlı sistemler ve bilgisayarlar arası ağların hayatımızda tuttuğu yer, modern zamanlar için yadsınamaz bir öneme ve gerçekliğe sahiptir. Sadece basit iletişim kurma ve çalışma hayatını kolaylaştırma, otomasyon işlevlerini çoktan aşmış durumda olan bilgisayarlar, son yıllarda internet kullanıcılarının sayısının da çok büyük oranlara ulaşmasına paralel olarak yaşam tarzımıza, günlük rutinlerimize, kültürümüze etki eder, değerlerimizi ve alışkanlıklarımızı değiştirir hale gelmiştir.

İnternet kullanımı yaşamın diğer tüm alanlarına olduğu gibi insanların boş zaman değerlendirme alışkanlıklarına da müdahale etmektedir. Boş zamanlarda bilgisayarda oyunları oynanması, internet üzerinden film, dizi, video izlenmesi, mp3 çalar vb. diğer cihazlar ile müzik dinlenmesi, yine internet üzerinden farklı ortamlarda bulunulsa bile arkadaşlarla karşılıklı oyun oynanabilmesi, sohbet edilmesi, fotoğraf, video vb. eğlence unsurlarının paylaşılması, buna verilebilecek örneklerden birkaçıdır. Bu teknolojiler ilk bakışta çok masum ve hayatı daha da kolaylaştıran gelişmeler olarak gözüke de, kullanımlarının alışkanlık ve bağımlılık haline gelmesi durumunda bünyesinde, aşırı bilgisayar ve internet kullanımı sonucu problemlerli davranışların gelişimine, asosyalliğe ve daha birçok fiziksel ve zihinsel sorunların yaşanmasına sebep olabilecek kadar tehlike barındırmaktadır (Göral, 2013). Bu nedenle interneti amaçları dışında kullanarak internet bağımlısı haline gelmek bireyin yaşamını birçok açıdan olumsuz yönde etkileyen bir unsur olarak değerlendirilmektedir.

Kavramsal açıdan ele alındığı zaman internet bağımlılığı “internet kullanmaya duyulan eğilime engel olunamaması, internete girilmeden geçirilen vaktin önemsiz ve değersiz sayılması, bireyin interneti kullanmadığı zamanlarda ise bireyde aşırı sinirlilik, öfke ve saldırganlık gözlemlenmesi ve bireyin aile, iş ve sosyal hayatını etkilemesi” olarak tanımlanmaktadır (Young, 2004). Young 1997 yılında internet bağımlılığını tanılamak için 20 maddelik bir anket geliştirmiştir. Anketteki maddeler, internet bağımlılığının kontrol bozukluğu olduğunun (patolojik kumar oynama gibi) ancak alkoliklerde görülen davranışlara ilişkin de bazı maddeleri içerdiğini göstermişti (Tarhan & Nurmedov, 2011).

İnsanların yaşamı, bu yaşamdan ne kadar tatmin olduğu, başına gelen pozitif ya da negatif olaylar bireyin yaşam kalitesini, dolayısıyla davranışlarını doğrudan etkilemektedir. Yaşam doyumu ile ortaya çıkan söz konusu durumlar kişilik özellikleri ile de birleştiğinde bireylerin yaşamlarını önemli tutum ya da davranış değişikliklerine yol açabilmektedir. Bu kapsamda insanların yaşam doyumu düzeylerinin de internet kullanımlarına etki edebileceği düşünülmektedir (Özkan, 2013). Literatürde farklı yaş gruplarında bulunan bireyler üzerinde internet bağımlılığı ile yaşam doyumu arasında negatif yönde ilişki olduğu bulgularına ulaşılmış olmakla beraber, spor bölümlerinde öğrenim gören üniversite öğrencileri üzerinde bu konuda yapılan araştırmaların sınırlı olduğu görülmektedir. Bu kapsamda yapılan bu çalışmada spor bilimleri fakültesi öğrencilerinin internet bağımlılığı ve yaşam doyum düzeylerinin incelenmesi amaçlanmıştır.

MATERYAL VE METOT

Araştırmanın Modeli

Bu araştırma Uşak Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesinde öğrenim gören öğrencilerin internet bağımlılığı ve yaşam doyum düzeylerinde anlamlı bir ilişki olup olmadığını bazı değişkenler açısından incelenmiştir. Araştırmada genel tarama modeli kullanılmıştır.

Evren ve Örneklem

Araştırmanın evreni, 2017-2018 eğitim öğretim yılında Uşak Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesinde öğrenim gören öğrencilerdir. Araştırmanın örnekleme, çalışma evreninden tabakalı örnekleme yöntemi ile 2., 3. ve 4. sınıf 137'si kadın 393'ü erkek öğrencilerden oluşmuştur.

Verilerin Toplanması

Araştırmanın veri toplama sürecinde “Kişisel Bilgi Formu”, “İnternet Bağımlılık Ölçeği” ve “Yaşam Doyumu Ölçeği” kullanılmıştır. Veri toplama araçlarına ilişkin bilgiler aşağıda başlıklar halinde açıklanmıştır.

Kişisel Bilgi Formu

Araştırmaya katılan öğrencilerin demografik özelliklerini yaş, cinsiyet, akademik genel not ortalamaları, bölüm, sigara ve alkol kullanımı, sigara ve alkol kullanım miktarı, düzenli spor yaptığı, haftalık spora ayrılan zaman, yalnızlık hissi, internete en çok bağlandıkları cihaz, internette geçirdikleri süre, internet kullanım amaçlarını, ailelerinin gelir düzeyi ve internet kullanımı için ne kadar harcama yaptığını belirlemek için, hazırlanan “Kişisel Bilgi Formu” kullanılmıştır.

İnternet Bağımlılık Ölçeği

Dr. Kimberly Young tarafından DSM-IV'ün ‘Patolojik Kumar Oynama’ ölçütlerinden uyarlanan likert tipi ölçek 20 sorudan oluşmaktadır (Young, 1996). Young tarafından kurulan İnternet Bağımlılığı Merkezinin geliştirdiği bu test, kitap, araştırma makaleleri, blog ve

testleri için bir kaynak olarak kendi kendini ölçme ve değerlendirme testidir (Young, 1996). Katılımcılardan “devamlı”, “çok sık”, “çoğunlukla”, “arada sırada”, “nadiren” ve “hiçbir zaman” seçeneklerinden birini işaretlemeleri istenmiştir. Bu cevap seçeneklerine göre sırasıyla 5, 4, 3, 2, 1 ve 0, puan verilmektedir. Ölçeğin değerlendirilmesi sonucunda en fazla 100 puan ve en az 0 puan almaktadır. Ölçekten alınan puanların toplamı 80 ve üstü ise internete bağımlı olarak, 79-50 puan arasında ise sınırlı semptom gösterenler olarak ve 49 ve altında ise semptom göstermeyenler olarak tanımlanmaktadır (Bayraktar, 2001). İnternet Bağımlılık Ölçeğinin Türkçe’ye uyarlanması 2001 yılında Bayraktar tarafından yapılmış olup, çevirisi yapılan bu ölçeğin standardize edilmiş Alpha değeri açısından güvenilirliği 0.91 ve Spearman-Brown değeri açısından 0.87 olarak bulunmuştur. Bulunan bu sonuçlar neticesinde ise ölçeğin güvenilir olduğunu düşünülmektedir (Bayraktar, 2001).

Yaşam Doyumu Ölçeği

Yaşam doyumunu tespit etmek amacıyla, Diener, Griffin, Larsen ve Emmons tarafından geliştirilmiş olan yaşam doyum ölçeği 5 sorudan oluşmaktadır. Her bir sorunun 7 farklı cevap seçeneği bulunmaktadır. Ölçeğin her bir sorusu 1 ile 7 arasında puanlanmaktadır. Tamamında ise 5 ile 35 arasında puan elde edilmektedir. Yaşam doyumunun yüksek olmasının belirtisi olarak ölçekten fazla puan almak, yaşam doyumunun düşük olma belirtisi ise ölçekten daha az puan almak olarak belirlenmiştir (Diener ve ark., 1985). Köker tarafından ölçek Türkçeye uyarlanmıştır. Ölçek tekrarlanan test yöntemi ile güvenilirlik katsayısı 0.85 olarak bulunmuş olup, ölçeğin güvenilirliği için Cronbach alpha katsayısı 0.85 olarak hesaplanmıştır (Köker, 1991).

Verilerin Analizi

Elde edilen verilerin analizinde SPSS 22.0 programı kullanılmıştır. Katılımcıların ölçek sorularına verdikleri yanıtlar demografik değişkenlere göre analiz edilmeden önce verilerin güvenilir olup olmadığı ve normal dağılım gösterip göstermediği incelenmiştir. Yapılan güvenilirlik analizi sonucunda İnternet Bağımlılığı Ölçeğinin güvenilirlik düzeyi 0,912 olarak bulunurken, Yaşam Doyum Ölçeğinin güvenilirlik düzeyi 0,844 olarak bulunmuştur. Bu değerler her iki ölçeğinde yüksek düzeyde güvenilir olduğunu göstermektedir. Yapılan One Sample Kolmogorov- Smirnov analizi sonucunda her iki ölçeğinde normal dağılım göstermediği tespit edilmiştir. Bu nedenle non-parametrik analizler kullanılmıştır.

Cinsiyet ve spor yapma durumu değişkenlerine göre ölçek puanlarını karşılaştırmak için Mann Whitney U testi kullanılırken, yaş grupların göre ölçek puanlarını karşılaştırmak için Kruskal Wallis H testi kullanılmıştır. Kullanılan Mann Whitney U testi ikili karşılaştırmalarda kullanılmıştır. Kruskal Wallis H testi grupların arasında anlamlı farklılık olması durumunda farklılığın hangi gruplar arasında olduğunu belirlemek için kullanılmıştır. İki ölçek puanlarının birbirleri arasındaki ilişkinin incelenmesinde ise Spearman Korelasyon analizi kullanılmıştır.

BULGULAR

Tablo 1. Katılımcıların Demografik Bilgilerine İlişkin Tanımlayıcı İstatistikler

| Değişkenler | Alt değişkenler | f | % |
|----------------------------|------------------------------------|-----|------|
| Cinsiyet | Kadın | 137 | 25,8 |
| | Erkek | 393 | 74,2 |
| Yaş grupları | 18-19 yaş | 50 | 9,4 |
| | 20-21 yaş | 228 | 43,0 |
| | 22-23 yaş | 183 | 34,5 |
| | 23+ yaş | 69 | 13,0 |
| Eğitim görülen bölüm | Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği | 162 | 30,6 |
| | Antrenörlük Eğitimi | 191 | 36,0 |
| | Spor Yöneticiliği | 177 | 33,4 |
| | | | |
| Not ortalaması | 3,0-4,0 | 106 | 20,0 |
| | 2,0-,2,99 | 352 | 66,4 |
| | 0-1,99 | 72 | 13,6 |
| Ailenin aylık gelir düzeyi | 0-1400TL | 152 | 28,7 |
| | 1401-2500 TL | 226 | 42,6 |
| | 2500+ TL | 152 | 28,7 |

Katılımcıların çoğunluğu %74,2'si (393) erkek, %43,0'ü (228) 20-21 yaş, %36,0'sı (191) antrenörlük eğitimi, %66,4'ü (352) 2,0- 2,99 not ortalaması ve %42,6'sı (226) 1401-2500 tl ailenin aylık gelir düzeyi oluşturmaktadır.

Tablo 2. Katılımcıların Spor Yapma Durumu, Yalnızlık Durumu ve Zararlı Alışkanlık Kullanım Durumuna İlişkin Tanımlayıcı İstatistikler

| Değişkenler | Alt değişkenler | f | % |
|----------------------------|------------------|-----|------|
| Spor yapma durumu | Hayır | 164 | 30,9 |
| | Evet | 366 | 69,1 |
| Haftalık spor yapma süresi | 0-2 saat | 53 | 14,5 |
| | 3-5 saat | 125 | 34,2 |
| | 6-8 saat | 115 | 31,4 |
| | 8+ saat | 73 | 19,9 |
| Yalnızlık durumu | Hayır | 380 | 71,7 |
| | Evet | 150 | 28,3 |
| Sigara kullanma durumu | Hayır | 306 | 57,7 |
| | Evet | 224 | 42,3 |
| Sigara içme adeti | 1-10 adet | 104 | 46,4 |
| | 11-20 adet | 78 | 34,8 |
| | 1+ paket | 42 | 18,8 |
| Alkol kullanma durumu | Hayır | 312 | 58,9 |
| | Evet | 218 | 41,1 |
| Alkol kullanım sıklığı | Özel günlerde | 98 | 45,0 |
| | Ayda 2-3 defa | 71 | 32,6 |
| | Haftada 2-3 defa | 37 | 17,0 |
| | Her gün | 12 | 5,5 |

Katılımcıların %69,1'u (366) spor yapmaktadır ve spor yapan katılımcıların çoğunluğu %34,2'si (125) haftalık 3-5 saat spor yapmaktadır. Katılımcıların %28,3'ü (150) kendisini

yalnız hissetmekte, %42,3'ü (224) sigara kullanmakta ve sigara kullanan katılımcıların %46,4'ü (104) günde 1-10 adet sigara kullanmaktadır. Katılımcıların %41,1'i (218) alkol kullanmakta ve bu alkol kullanan katılımcıların %45'i (98) sadece özel günlerde alkol kullanmaktadır.

Tablo 3. Katılımcıların İnternet Kullanımlarına İlişkin Tanımlayıcı İstatistikler

| Değişkenler | Alt değişkenler | f | % |
|---------------------------------|--------------------|-----|------|
| İnternet kullanma sıklığı | 0-3 saat | 186 | 35,1 |
| | 4-7 saat | 244 | 46,0 |
| | 8-11 saat | 69 | 13,0 |
| | 11+ saat | 31 | 5,8 |
| İnternete bağlanılan cihaz türü | Cep telefonu | 478 | 90,2 |
| | Bilgisayar | 44 | 8,3 |
| | Diğer | 8 | 1,5 |
| İnternet kullanım amaçları | Sosyal medya | 370 | 69,8 |
| | Sohbet / chat | 63 | 11,9 |
| | Alışveriş | 7 | 1,3 |
| | Online oyun | 16 | 3,0 |
| | Ders çalışmak | 22 | 4,2 |
| | Haber, dergi okuma | 17 | 3,2 |
| | Diğer | 35 | 6,6 |
| İnternete aylık harcanan ücret | 1-20 TL | 154 | 29,1 |
| | 21-40 TL | 240 | 45,3 |
| | 41-60 TL | 85 | 16,0 |
| | 60+ TL | 51 | 9,6 |

Araştırmaya katılanların %46'sı (244) 4-7 saat internet kullanmaktadır. Araştırmaya katılanların %90,2'si (478) cep telefonu ile internete bağlanmaktadır. Katılımcıların büyük çoğunluğu sosyal medyayı kullanmak amacıyla %69,8'i (370) internete bağlanmaktadır. Araştırmaya katılanların %45,3'ü (240) 21-40 TL arasında aylık internet erişimine ücret harcamaktadır.

Tablo 4. Katılımcıların İnternet Bağımlılık Düzeylerine İlişkin Tanımlayıcı İstatistikler

| N | X ± Ss |
|-----|----------------|
| 530 | 51,08 ± 16,351 |

Tablo incelendiğinde, katılımcıların internet bağımlılık düzeylerinin orta seviyede olduğu görülmektedir.

Tablo 5. Katılımcıların Cinsiyetlerine Göre İnternet Bağımlılık Düzeylerinin Karşılaştırılması

| Cinsiyet | N | X ± Ss | Sıra ort. | Sıra top. | U | p |
|----------|-----|----------------|-----------|-----------|---------|------|
| Kadın | 137 | 50,35 ± 17,909 | 250,26 | 34285,0 | 24832,0 | .176 |
| Erkek | 393 | 51,33 ± 15,788 | 270,81 | 106430,0 | | |

U: Main Whitney U Test

Tablo incelendiğinde, katılımcıların cinsiyetlerine göre internet bağımlılık düzeylerinin istatistiksel olarak anlamlı düzeyde farklılaşmadığı görülmektedir (p>0,05).

Tablo 6. Katılımcıların Yaş Gruplarına Göre İnternet Bağımlılık Düzeylerinin Karşılaştırılması

| Yaş grubu | N | X ± Ss | Sıra ort. | χ^2 | p |
|-----------|-----|----------------|-----------|----------|------|
| 18-19 yaş | 50 | 52,24 ± 13,826 | 279,63 | 1,309 | ,727 |
| 20-21 yaş | 228 | 50,43 ± 16,043 | 257,80 | | |
| 22-23 yaş | 183 | 51,13 ± 16,544 | 267,61 | | |
| 23+ yaş | 69 | 52,25 ± 18,614 | 275,11 | | |

χ^2 : Ki-Kare

Tablo incelendiğinde, katılımcıların yaş gruplarına göre internet bağımlılık düzeylerinin istatistiksel olarak anlamlı düzeyde farklılaşmadığı görülmektedir ($p>0,05$).

Tablo 7. Katılımcıların Düzenli Spor Yapma Durumlarına Göre İnternet Bağımlılık Düzeylerinin Karşılaştırılması

| Spor durumu | N | X ± Ss | Sıra ort. | Sıra top. | U | P |
|-------------|-----|----------------|-----------|-----------|---------|------|
| Hayır | 164 | 54,16 ± 16,631 | 295,41 | 48448,0 | 25106,0 | ,003 |
| Evet | 366 | 49,69 ± 16,055 | 252,10 | 92267,0 | | |

U: Main Whitney U Test

Tablo incelendiğinde, katılımcıların düzenli olarak spor yapma durumlarına göre internet bağımlılık düzeylerinin istatistiksel olarak anlamlı düzeyde farklılaştığı ($p<0,05$), düzenli olarak spor yapmayan katılımcıların internet bağımlılığı düzeyinin daha yüksek olduğu görülmektedir.

Tablo 8. Katılımcıların Yaşam Doyum Düzeylerine İlişkin Tanımlayıcı İstatistikler

| N | X ± Ss |
|-----|---------------|
| 530 | 22,06 ± 6,555 |

Tablo incelendiğinde, katılımcıların yaşam doyum düzeylerinin orta seviyede olduğu görülmektedir.

Tablo 9. Katılımcıların Cinsiyetlerine Göre Yaşam Doyum Düzeylerinin Karşılaştırılması

| Cinsiyet | N | X ± Ss | Sıra ort. | Sıra top. | U | p |
|----------|-----|---------------|-----------|-----------|---------|------|
| Kadın | 137 | 22,60 ± 6,703 | 281,04 | 38502,0 | 24792,0 | .167 |
| Erkek | 393 | 21,87 ± 6,500 | 260,08 | 102213,0 | | |

U: Main Whitney U Test

Tablo incelendiğinde, katılımcıların cinsiyetlerine göre yaşam doyum düzeylerinin istatistiksel olarak anlamlı düzeyde farklılaşmadığı görülmektedir ($p>0,05$).

Tablo 10. Katılımcıların Yaş Gruplarına Göre Yaşam Doyum Düzeylerinin Karşılaştırılması

| Yaş grubu | N | X ± Ss | Sıra ort. | χ^2 | p |
|-----------|-----|---------------|-----------|----------|------|
| 18-19 yaş | 50 | 22,50 ± 5,292 | 270,23 | .128 | ,988 |
| 20-21 yaş | 228 | 21,96 ± 6,586 | 265,16 | | |
| 22-23 yaş | 183 | 22,22 ± 6,570 | 266,49 | | |
| 23+ yaş | 69 | 21,65 ± 7,302 | 260,57 | | |

χ^2 : Ki-Kare

Tablo incelendiğinde, katılımcıların yaş gruplarına göre yaşam doyum düzeylerinin istatistiksel olarak anlamlı düzeyde farklılaşmadığı görülmektedir ($p>0,05$).

Tablo 11. Katılımcıların Düzenli Spor Yapma Durumlarına Göre Yaşam Doyum Düzeylerinin Karşılaştırılması

| Spor durumu | N | X ± Ss | Sıra ort. | Sıra top. | U | p |
|-------------|-----|---------------|-----------|-----------|---------|------|
| Hayır | 164 | 20,90 ± 6,684 | 236,63 | 38808,0 | 25278,0 | ,004 |
| Evet | 366 | 22,58 ± 6,437 | 278,43 | 101907,0 | | |

U: Main Whitney U Test

Tablo incelendiğinde, katılımcıların spor yapma durumuna göre yaşam doyum düzeylerinin istatistiksel olarak anlamlı düzeyde farklılaştığı ($p<0,05$), düzenli olarak spor yapan katılımcıların yaşam doyum düzeyi düzenli olarak spor yapmayan katılımcılardan anlamlı düzeyde daha yüksektir ($p<0,05$).

Tablo 12. Katılımcıların İnternet Bağımlılığı ve Yaşam Doyum Düzeyleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi

| | | Yaşam doyumunu |
|----------------------|---|----------------|
| İnternet bağımlılığı | r | -,021 |
| | p | ,632 |

r: Korelasyon Katsayısı

Tablo incelendiğinde, katılımcıların internet bağımlılık düzeyleri ile yaşam doyum düzeyleri arasında negatif bir ilişki olduğu ancak bu ilişkinin istatistiksel olarak anlamlı düzeyde olmadığı görülmektedir ($p>0,05$).

TARTIŞMA VE SONUÇ

Cinsiyetlerine göre internet bağımlılık düzeylerinin istatistiksel olarak anlamlı düzeyde farklılaşmadığı görülmektedir. Soydan, tarafından yapılan çalışmada internet bağımlılık puanlarının cinsiyete göre anlamlı bir farklılık gösterdiği saptanmıştır. Erkek öğrencilerin internet bağımlılığı puan ortalamaları 40,95 iken kız öğrencilerin internet bağımlılığı puan ortalamaları 25,39 olarak belirlenmiştir (Soydan, 2015). Çalışılmış birçok araştırmada erkeklerin internet bağımlılık oranlarının kızlara göre daha fazla olduğu görülmektedir (Bayraktar, 2001; Morahan-Martin & Schumacher, 2000). Yapılan başka bir araştırmada ise bu iki değişken arasında anlamlı bir farklılık bulunmamaktadır (Kim ve ark., 2006). Griffiths'in araştırdığı çalışmalarda internet bağımlılığının kadınlarda erkeklere oranla daha sık görüldüğünü saptanmıştır (Griffiths, 1996).

Yaş gruplarına göre internet bağımlılık düzeylerinin istatistiksel olarak anlamlı düzeyde farklılaşmadığı görülmektedir. Yapılan araştırmaların çoğunluğu göz önüne alındığında internete bağımlı olma durumu ile bireylerin yaş arasındaki farklılığa bakılmış olup, farklı sonuçlar ortaya koymuştur. İnternete bağımlılık oranlarının genç erişkinlerde daha fazla görüldüğünü belirtmişlerdir (Bölükbaş, 2003).

Düzenli olarak spor yapma durumlarına göre internet bağımlılık düzeylerinin istatistiksel olarak anlamlı düzeyde farklılaştığı, düzenli olarak spor yapmayan katılımcıların internet bağımlılığı düzeyinin daha yüksek olduğu görülmektedir. Bu sonucun ortaya çıkmasının temelinde spor yapma alışkanlığı olan katılımcıların internette gereksiz vakit geçirecek zaman dilimlerinin daha az olmasının yattığı düşünülebilir.

Cinsiyetlerine göre yaşam doyum düzeylerinin istatistiksel olarak anlamlı düzeyde farklılaşmadığı görülmektedir. Yapılan araştırmaya göre üniversite öğrencilerinin yaşam

doyum düzeylerinin cinsiyete göre istatistiksel olarak anlamlı düzeyde farklılaşmadığı görülmektedir (Kalfa, 2017). Yapılan başka bir çalışmada yaşam doyumunun cinsiyet değişkenine göre kadınların lehine farklılaştığı belirlenmiştir (Keser, 2005).

Literatüre bakıldığında kadın ve erkeklerin yaşam doyumları arasında anlamlı fark bulunmamıştır (Orhan, 2016). Öğrencilerin yaşam doyum düzeyinin cinsiyete göre ortalamaları bakıldığında kadınların erkeklere oranla daha yüksek puan ortalamasına sahip oldukları görülmektedir (Gülcan, 2014). Özgen'in yaptığı çalışmada kadınların yaşam doyum düzeyleri, erkeklerin yaşam doyum düzeylerinden daha yüksek olduğu görülmüştür (Özgen, 2012). Dikmen'in yaptığı çalışmada kadın çalışanların yaşam doyumunun, erkek çalışanların yaşam doyumundan yüksek olduğu görülmüştür (Dikmen, 1995).

Yaş gruplarına göre yaşam doyum düzeylerinin istatistiksel olarak anlamlı düzeyde farklılaşmadığı görülmektedir. Bu sonucun ortaya çıkmasının temelinde katılımcıları yaş grupları itibarıyla aynı gelişim dönemi içinde bulunmalarının, buna paralel olarak yaşamdan beklentilerinin ve yaşama yükledikleri anlamın benzerlik göstermesinin yattığı düşünülebilir.

Düzenli spor yapma değişkenine göre yaşam doyum düzeylerinin istatistiksel olarak anlamlı düzeyde farklılaştığı bulunmuş, elde edilen bulgulara göre düzenli spor yapma alışkanlığı olan bireylerin yaşam doyumlarının düzenli spor yapma alışkanlığı olmayan bireylerden anlamlı düzeyde daha yüksek olduğu tespit edilmiştir. Elde edilen bu sonucun literatür ile uyumlu olduğu görülmektedir (Martin ve ark., 2015).

Sonuç olarak, araştırmaya katılan öğrencilerin yaşam doyumlarının ve internet bağımlılık düzeylerinin bazı demografik değişkenlere göre anlamlı farklılık gösterdiği tespit edilmiş, araştırmada ulaşılan bulguların genel anlamda literatür ile paralellik gösterdiği görülmüştür. Araştırmada elde edilen bulgular ve ilgili literatür ışığında aşağıdaki önerilerde bulunulabilir;

1. Bireylerin düzenli spor yapmalarının yaşam doyumunu büyük ölçüde etkilediğini, spor sayesinde internet bağımlılık düzeyini kontrol edebilecekleri düşünülmektedir.
2. İnternet bağımlılığının zararları konusunda öğrenciler bilinçlendirilmeli serbest zamanlarını sporun birleştirici ve kaynaştırıcı etkisini kullanarak belli dönemlerde bölümler arası turnuvalar düzenleyerek hem öğrencilerin kaynaşması hem internete olan bağımlılık ve yaşam doyum düzeylerine olumlu katkılar sağlanabilir.
3. Üniversite öğrencilerine bilinçli internet kullanımı ve yaşam doyumlarını arttıracak eğitim ve uygulamalar düzenlenebilir (seminer, broşür, afiş vb.).
4. İnternet kullanımlarını azaltacak yaşam doyumlarını ise artıracak sosyal aktivitelerle öğrencilerin yalnızlık düzeyleri iyileştirilebilir.
5. Öğrencilerin bağımlılıklarını azaltmak için alkol ve sigaranın zararları hakkında bilgiler verilmeli, öğrencileri bu alışkanlıklardan uzaklaştırmak için çeşitli etkinlikler, seminerler, konferanslar düzenlenebilir, belirli aralıklarla spor müsabakaları, doğa yürüyüşü, kamp organizasyonları yapılabilir.

KAYNAKLAR

- Balta, Ç.Ö. ve Horzum, B. M. (2008). Web tabanlı öğretim ortamındaki öğrencilerin internet bağımlılığını etkileyen faktörler. *Ankara Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 41 (1), 187-205.
- Bayraktar, F. (2001). *İnternet kullanımının ergen gelişimindeki rolü*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Ege Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü. İzmir..

- Bölükbaş, K. (2003). *İnternet kafeler ve internet bağımlılığı üzerine sosyolojik bir araştırma: Diyarbakır örneği*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Dicle Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Diyarbakır.
- Diener, E., Emmons, R.A., Larsen, R.J., and Griffin, S. (1985). The satisfaction with life scale. *Journal of Personality Assessment*, 49(1), 71-75.
- Dikmen, A. A. (1995). İş Doymu ve yaşam doymu ilişkisi. *Ankara Üniversitesi, Siyasal Bilgiler Fakültesi Dergisi*, 50(3), 115-140.
- Dursun, F. (2004). *Üniversite öğrencilerinin interneti kullanma amaçları*. XIII. Ulusal Eğitim Bilimleri Kurultayı, 6-9 Temmuz 2004 İnönü Üniversitesi, Eğitim Fakültesi, Malatya.
- Ergün, B. (2016). *İş doymu ve yaşam doymu arasındaki ilişki: Öğretmenler üzerinde bir araştırma*. Yüksek Lisans Tezi, Gazi Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Göral, Ş. (2013). *İnternet ortamında geçirilen boş zamanın üniversite öğrencilerinin mutluluk ve yaşam doym değerlerine etkisi*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Gazi Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Griffiths, M. D. (1996). Behavioral Addictions: An Issue for Everybody?. *Journal of Workplace Learning*, 8, 19-25
- Gülcan, A. (2014). *Genç yetişkinlerde iyimserliğin mutluluk ve yaşam doymu üzerindeki etkisinin incelenmesi*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Fatih Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Günüç, S. (2009). *İnternet bağımlılık ölçeğinin geliştirilmesi ve bazı demografik değişkenler ile internet bağımlılığı arasındaki ilişkilerin incelenmesi*. Yayınlanmış Yüksek lisans Tezi, Van Yüzün Yıl üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Van.
- Hawi, N.S. (2012). Internet Addiction Among Adolescents in Lebanon. *Computers in Human Behavior*, 28, 1044–1053.
- İncekara, T. (2018). *Üniversite öğrencilerinde vücut algısı ile yaşam doymu arasındaki ilişkinin incelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi, Haliç Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Kalfa, S. (2017). *Spor Bilimleri ve eğitim fakültesi öğrencilerinin yaşam doymu ve serbest zaman doymununun incelenmesi (Uşak Üniversitesi Örneği)*. Yayınlanmış Yüksek Lisans Tezi, Muğla Sıtkı Koçman Üniversitesi Sosyal Bilimleri Enstitüsü, Muğla.
- Keser, A. (2005). İş doymu ve yaşam doymu ilişkisi: Otomotiv sektöründe bir uygulama. *Çalışma ve Toplum*, 4(1), 77-95.
- Kim, K., Ryu, E., Chon, M. Y., Yeun, E. J., Choi, S. Y., Seo, J. S. and Nam, B. W. (2006). Internet addiction in korean adolescents and its relation to depression and suicidal ideation: a questionnaire survey. *International Journal of Nursing Studies*, 43(2), 185-192.
- Martin, J. J., Byrd, B., Watts, M. L., & Dent, M. (2015). Gritty, hardy, and resilient: Predictors of sport engagement and life satisfaction in wheelchair basketball players. *Journal of Clinical Sport Psychology*, 9(4), 345-359.
- Morahan-Martin, J. and Schumacher, P. (2000). Incidence and correlates of pathological internet use among college students. *Computers in Human Behavior*, 16(1), 13-29.
- Nalwa, K. and Anand, A.P. (2003). Internet addiction in students: a cause of concern. *Cyberpsychology and Behavior*, 6(6), 653-656.
- Nedim-Bal, P. ve Gülcan, A. (2014). Genç yetişkinlerde iyimserliğin mutluluk ve yaşam doymu üzerindeki etkisinin incelenmesi. *Asya Öğretim Dergisi*, 2(1 (ÖZEL)), 41-52.
- Orhan, E.Y. (2016). *Sigara içen ve içmeyen bireylerde yaşam doymu ve benlik saygısı düzeylerinin incelenmesi*. Yayınlanmış Yüksek Lisans Tezi, Üsküdar Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.

- Özcan, N. ve Buzlu, S. (2005). Problemlerle internet kullanımını belirlemede yardımcı bir araç: "internet bilişsel durum ölçeği"nin üniversite öğrencilerinde geçerlik ve güvenilirliği. *Bağımlılık Dergisi*, 6(1), 19-26.
- Özgen, F. (2012). *Ç.O.M.Ü beden eğitimi ve spor yüksekokulu öğrencilerinin yaşam doyumu düzeylerinin incelenmesi*. Yayınlanmamış Mezuniyet Tezi, Çanakkale Onsekiz Mart Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksek Okulu, Çanakkale.
- Özkan, Ö. (2013). *İnternet kullanımıyla ilgili değişkenlerin cinsiyet, kişilik özellikleri, yaşam doyumu ve bağlanma stilleri açısından incelenmesi*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Ankara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü. Ankara.
- Özkan, E. (2010). *İlköğretim II. kademe öğrencilerinin bilgisayar-internet kullanım durumlarının değerlendirilmesi (Uşak İli Örneği)*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Afyon Kocatepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Afyonkarahisar.
- Soydan, Z.M. (2015). *Üniversite öğrencilerinin internet bağımlılığı ile depresyon ve yaşam doyumu arasındaki ilişki*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Haliç Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Tahiroğlu, A., Çelik, G.G., Uzel, M., Özcan, N. ve Avcı, A. (2008). Internet use among turkish adolescents. *Cyberpsychology and Behavior*, 11(5), 537- 543.
- Tarhan, N. and Nurmedov, S. (2011). *Bağımlılık-sanal veya gerçek*. İstanbul: Timaş Yayınları.
- Yıldız, Ü. (2014). *Üniversite öğrencilerinde obezite oluşumunda internet bağımlılığının etkisinin saptanması*. Uzmanlık Tezi, Dokuz Eylül Üniversitesi Tıp Fakültesi, İzmir.
- Young, K.S. (1996). *Internet addiction: the emergence of a new clinical disorder*. *CyberPsychology and Behavior*, 1(3), 237-244.
- Young, K.S. (2004). Internet addiction: a new clinical phenomenon and its consequences. *The American Behavioral Scientist*, , 48(1), 402-415.

EXTENDED ABSTRACT

In recent years, it is observed that internet addiction has increased among young people. Although internet addiction is considered as a factor that decreases academic success, on the other hand it is seen that internet addiction negatively affects psychological health. This situation reveals the need to handle the effects of internet addiction on the psychological structure. When the researches in the literature are evaluated, it is seen that many studies have been conducted in which the effects of internet addiction on the psychological structure of young people are handled. It is known that there are many variables that affect internet addiction (Soydan, 2015; Balta & Horzum, 2008; Nalwa & Anand, 2003; Özcan & Buzlu, 2005; Günüş, 2009; Hawi, 2012; Tahiroğlu et al., 2008; Özkan, 2010; Yıldız, 2014). On the contrary, it is attracted the attention that the studies in the literature deal with the relationship between internet addiction and life satisfaction among young people. Within the scope of this study, it was aimed to investigate the relationship between internet addiction and life life satisfaction among university students.

This study has been investigated in terms of some variables whether there is a meaningful relationship in internet addiction and life satisfaction levels of students who study in Uşak University Faculty of Sport Sciences. General survey model was used in the research. The universe of the research is the students who study in the Faculty of Sport Sciences of Uşak University in 2017-2018 academic year. The sample of the study consisted of 137 students, who are 393 women and 2 men, in the 2nd, 3rd and 4th grades by the stratified sampling method from the study universe. SPSS 22.0 program was used in the analysis of the data obtained. As a result of the reliability analysis, the reliability level of the Internet Addiction Scale was found to be 0.912, while the reliability level of the Life Satisfaction Scale was

found to be 0.844. These values show that both scales are highly reliable. As a result of the One Sample Kolmogorov-Smirnov analysis, it was determined that it did not show normal distribution in both scales. For this reason, non-parametric analyzes were used.

It is seen that internet addiction levels do not differ statistically by age groups. Considering the majority of the researches, the difference between the internet dependency and the age of the individuals has been examined and has revealed different results. They stated that internet addiction rates are more common in young adults (Bölükbaş, 2003). It is seen that internet addiction levels differ statistically significantly according to the conditions of doing sports regularly, and those who do not do sports regularly have higher internet addiction levels. It can be thought that the reason behind this result is that the participants who have the habit of doing sports have less time to spend unnecessary time on the Internet. It is seen that life satisfaction levels do not differ significantly according to their gender. According to the research, the life satisfaction levels of university students do not differ statistically significantly according to gender (Kalfa, 2017). In another study, it was found that life satisfaction differs in favor of women according to gender variable (Keser, 2005).

When we look at the literature, no significant difference was found between the life satisfaction of men and women (Orhan, 2016). When the average of the satisfaction level of the students by gender is analyzed, it is seen that women have a higher average score compared to men (Gülcan, 2014). In the study conducted by Özgen, women's life satisfaction levels were found to be higher than men's life satisfaction levels (Özgen, 2012). In the study conducted by Dikmen, it was seen that the satisfaction of female employees is higher than the satisfaction of male employees (Dikmen, 1995).

It is seen that life satisfaction levels do not differ statistically by age groups. It can be thought that the basis of the emergence of this result is the fact that the participants are in the same development period by age groups, in parallel with this, their expectations from life and the similarity of the meaning they attributed to life.

According to the findings of regular sports, it was found that life satisfaction levels differ statistically significantly, and according to the findings, it was found that individuals with regular sports habits had a higher level of life satisfaction than individuals without regular sports habits. It is seen that this result is compatible with the literature (Martin et al., 2015).

In the light of the findings obtained in the study, we found it appropriate to make the following suggestions for future studies:

1. It is thought that regular sports of individuals affect life satisfaction greatly and they can control the level of internet addiction thanks to sports.
2. To eliminate the differences between departments, students should be informed and they can make positive contributions to the students' fusion and internet addiction and life satisfaction levels by organizing inter-departmental tournaments at certain periods by using the unifying and fusing effect of sports.
3. Education and practices that will increase the conscious use of internet and life satisfaction can be organized for university students (seminars, brochures, posters, etc.).
4. With the social activities that will decrease the internet use and increase the satisfaction of life, the loneliness levels of the students can be improved.
5. To reduce the dependency of students, information about the harm of alcohol and smoking should be given, various activities, seminars, conferences can be organized to keep students away from these habits, sports competitions, trekking and camping organizations can be organized at regular intervals.