

Genişletilmiş Özet

İnternet Bağımlılığında Dürtüsellik ve Kaçınmanın Yordayıcı Rolünün Karma Yöntemle İncelenmesi

Giriş

İnternet kullanımı giderek artmakta ve bunun etkisi ile internet bağımlılığı çağın en büyük problemlerin biri haline gelmektedir. Bu araştırmanın amacı üniversite öğrencilerinin internet bağımlılığında dürtüsellik ve kaçınmanın yordayıcı rolünün karma yöntemle incelenmesidir.

Yöntem

Bu çalışmada karma araştırma yöntemlerinden açıklayıcı sıralı desen kullanılmıştır.

Nicel Bölüm

Bu araştırmanın nicel aşamasında ilişkisel araştırma modeli kullanılmıştır. Araştırmanın nicel çalışma grubunu 913 üniversite öğrencisi oluşturmaktadır. Bu çalışmanın nicel aşamasında veri toplama "İnternet Bağımlılığı Ölçeği", "Barratt Dürtüsellik Ölçeği Kısa Formu", "Çok Boyutlu Yaşantısal Kaçınma Ölçeği-30" ve "Kişisel Bilgi Formu" kullanılmıştır. Bu çalışmada elde edilen nicel veriler SPSS Paket Programı kullanılarak analiz edilmiştir. Analizlerde betimsel istatistikler, bağımsız gruplar için t-testi, tek yönlü ANOVA testi ve Welch testi, Pearson korelasyon analizi, hiyerarşik regresyon analizi kullanılmıştır.

Nitel Bölüm

Bu araştırmanın nitel aşamasında nitel araştırma yöntemlerinden olgu bilim yaklaşımı kullanılmıştır. Bu araştırmanın nitel aşamasında bağımlı bireyler üzerinde çalışmış alan uzmanlarının internet bağımlılığına ilişkin algılarının incelenmesi amaçlanmıştır. Çalışma grubunu 15 katılımcı oluşturmaktadır. Bu araştırmanın nitel aşamasında yarı yapılandırılmış görüşme formu kullanılmıştır. Bu araştırmanın nitel kısmındaki veriler analiz edilirken içerik analizi tekniği kullanılmıştır. Verilerin nitel kısmı NVivo ve SPSS programları kullanılarak analiz edilmiştir.

Bulgular

Nicel Bulgular

Kadın katılımcıların İnternet Bağımlılığı Ölçeğinden aldıkları puan ortalamasının ($\bar{X} = 48.66$) erkek katılımcıların aldığı puan ortalamasından ($\bar{X} = 48.57$) daha yüksek olduğu görülmekle birlikte kadın ve erkek üniversite öğrencilerinin internet bağımlılığı ölçeğinden aldıkları puan ortalamaları anlamlı düzeyde farklılaşmamaktadır. İnterneti aktif olarak 12 yaşından önce kullanmaya başlayan katılımcıların internet bağımlılığı ölçeğinden aldıkları puan ortalaması ($\bar{X} = 50.53$), interneti aktif olarak 12 yaşından sonra kullanmaya başlayan katılımcıların puan ortalamasından ($\bar{X} = 47.59$) anlamlı şekilde düzeyde daha yüksek olduğu görülmektedir ($p < .001$).

İnternet Bağımlılığı Ölçeğinden en yüksek puan ortalamasını internet kullanımlarının uyku düzenini etkilediğini düşünen öğrenciler almıştır ($X = 53.88$). Bunu sırasıyla bazen etkilediğini düşünen öğrenciler ($X = 46.50$) ve etkilemediğini düşünen öğrenciler ($X = 38.94$) takip etmektedir. Üniversite öğrencilerinin uyku düzeni değişkenine göre İnternet Bağımlılığı Ölçeğinden aldıkları puan ortalamaları anlamlı düzeyde farklılaşmaktadır ($p < .001$). Levene's testi sonuçlarına bakıldığında varyansların homojen dağılmadığı görülmektedir ($p < .001$). Welch testi sonuçları incelenmiş farklılığın anlamlı olduğu saptanmıştır ($F(374.471) = 109.822, p < .001$). Varyanslar homojen dağılmadığı için farklılığın kaynağını belirlemek için Tamhane's T2 testi yapılmıştır. Farklılığın tüm gruplar arasında anlamlı olduğu görülmektedir.

Beslenme düzeni değişkeni açısından en yüksek puan ortalamasını internet kullanımlarının beslenme düzenini etkilediğini düşünen öğrenciler almıştır ($X = 56.01$). Bunu sırasıyla bazen etkilediğini düşünen öğrenciler ($\bar{X} = 51.58$) ve etkilemediğini düşünen öğrenciler ($X = 45.82$) takip etmektedir. Üniversite öğrencilerinin beslenme düzeni değişkenine göre İnternet Bağımlılığı Ölçeğinden aldıkları puan ortalamaları anlamlı düzeyde farklılaşmaktadır ($p < .001$). Anlamlı farklılaşmanın tüm gruplar arasında olduğu görülmektedir. Ayrıca fiziksel aktivite değişkeni açısından internet Bağımlılığı Ölçeğinden en yüksek puan ortalamasını internet kullanımlarının fiziksel aktivitelerini etkilediğini düşünen öğrenciler almıştır ($\bar{X} = 54.18$). Bunu sırasıyla bazen etkilediğini düşünen öğrenciler ($\bar{X} = 50.69$) ve etkilemediğini düşünen öğrenciler ($\bar{X} = 44.86$) takip etmektedir. Üniversite öğrencilerinin internet kullanımının fiziksel aktiviteyi etkilemesi değişkenine göre İnternet Bağımlılığı Ölçeğinden aldıkları puan ortalamaları anlamlı düzeyde farklılaşmaktadır. ($p < .001$). Varyanslar homojen dağıldığı için farklılığın kaynağını belirlemek için kullanılan Tukey testi sonucunda anlamlı farklılaşmanın tüm gruplar arasında olduğu görülmektedir.

İnternet Bağımlılığı Ölçeği ile Barratt Dürtüsellik Ölçeği Kısa Formu alt boyutları plan yapamama ($r = .272, p < .001$), motor ($r = .332, p < .001$), dikkat ($r = .381, p < .001$) arasında pozitif ilişki bulunmuştur. İnternet Bağımlılığı Ölçeği ile ÇBYKÖ-30 alt boyutları baskılama ($r = .211, p < .001$), sıkıttıdan hoşlanmama ($r = .201, p < .001$), erteleme ($r = .413, p < .001$) arasında pozitif ilişki bulunurken,

sıkıntıya katlanma alt boyutlu ($r = -.210, p < .001$) arasında ise negatif ilişki bulunmuştur. Ayrıca İnternet Bağımlılığı Ölçeğiyle davranışsal kaçınma ($r = -.030, p > .05$) ve dikkat dağınıklık ($r = -.008, p > .05$) alt boyutları arasında anlamlı bir ilişki bulunmamıştır.

Hiyerarşik regresyon analizi 2 aşamada tamamlanmıştır. 1. aşamada Barratt Dürtüsellik Ölçeği Kısa Formu alt boyutları plan yapamama, motor ve dikkat modele eklenmiştir. 2. aşamada ise Çok Boyutlu Yaşantısal Kaçınma Ölçeği-30 alt boyutları baskılma, sıkıntidan hoşlanmama, erteleme ve sıkıntıya katlanma modele eklenmiş ve .079'luk bir artışla $R^2 .255$ olarak artmıştır. 2. aşamada bağımlı değişken anlamlı düzeyde yordanmaktadır ($R = .505, R^2 = .255, \Delta R^2 = .250, F_{(7,905)} = 44,364, p < .001$). İlgili beta değerlerine bakıldığında en güçlü yordayıcı değişken erteleme alt boyutudur ($\beta = .238, p < .001$). Bunu sırasıyla dikkat alt boyutu ($\beta = .141, p < .001$), motor alt boyutu ($\beta = .128, p < .001$), sıkıntidan hoşlanmama alt boyutu ($\beta = .116, p < .001$) plan yapamama alt boyutu ($\beta = .071, p < .05$), ve sıkıntıya katlanma alt boyutu ($\beta = -.062, p < .05$) takip etmektedir. Baskılama alt boyutu ise anlamlı bir yordayıcı değildir ($\beta = .025, p > .05$). Ayrıca bağımlı değişkene ilişkin toplam varyansın yaklaşık %25'i açıklanmaktadır.

Nitel Bulgular

İnternet bağımlılığının etkileri hakkında alan uzmanlarının görüşleri incelendiğinde Fizyolojik Etkileri, Psikolojik Semptomlar, Sosyal Yaşama Etkileri ve Eğitim Yaşamına Etkileri olarak 4 tema belirlenmiştir. Fizyolojik Etkileri Temasında: Bedensel Sağlık Sorunları, Beslenme, Fiziksel Aktivite ve Uyku olmak üzere 4 kategori belirlenmiştir. Psikolojik Semptomlar Temasında: Anksiyete, Depresyon ve Stres olarak 3 kategori belirlenmiştir. Sosyal Yaşama Etkileri Temasında: Çatışma Yaşama ve Sosyal İzolasyon olmak üzere 2 kategori belirlenmiştir. Eğitim Yaşamına Etkileri Temasında ise Akademik Başarının Düşmesi ve Devamsızlık Yapma olmak üzere 2 kategori belirlenmiştir. Dürtüsellik internet bağımlılığı üzerindeki etkileri hakkında alan uzmanlarının görüşleri incelendiğinde 3 tema ortaya çıkmıştır. Bu temalar Otokontrol Zayıflığı, Sansasyonel Yönelim ve Yatkınlıktır. Otokontrol Zayıflığı Teması: Motor Dürtüsellik, Plan Yapamama kategorilerini içermektedir. Sansasyonel Yönelim Teması ise Haz Arayışı, Heyecan Arayışı ve Yenilik Arayışını içermektedir. Yatkınlık Teması ise Riske Girme ve Aşırı Kullanım kategorilerini içermektedir. Yaşantısal kaçınmanın internet bağımlılığı üzerindeki etkisiyle ilgili alan uzmanlarının görüşleri incelenmiştir. Görüşler incelendiğinde Kaçış Eğilimi ve Kullanım Yönelimi Etkisi olarak 2 tema belirlenmiştir. Kaçış Eğilimi; Duyguları Baskılama, Erteleme, Haz Yönelimi ve Sıkıntıyı Tolere Edememe kategorilerinden oluşmaktadır. Kullanım Yönelimi Etkisi ise İnternet Bağımlılığını Artırıcı Etki, İnternet Bağımlılığını Azaltıcı Etki ve Döngüsel Etki kategorilerinden oluşmaktadır.

Tartışma

Araştırmanın hem nitel hem de nicel aşamalarındaki bulgular birlikte değerlendirildiğinde; dürtüsellik ve yaşantısal kaçınmanın internet bağımlılığını etkilediği sonucu ortaya çıkmaktadır.

Sınırlılıklar

Araştırmanın nicel aşamasının çalışma grubunu üniversite öğrencilerinin oluşturması sınırlılık oluşturabilir.

Öneriler

Bu çalışmada yaşantısal kaçınmayla internet bağımlılığı arasında anlamlı bir ilişki bulunmuştur. İnternet bağımlılığıyla ilgili yapılacak bireysel ve grupla danışmalarda, kabul ve kararlılık terapisi ekolu temel alınarak bireylerin yaşantısal kaçınmalarını azaltmaya yönelik olarak danışma hizmeti verilebilir. Bu araştırmanın çalışma grubunu genç yetişkinlik dönemindeki üniversite öğrencileri oluşturmaktadır. İleriki çalışmalarda; çocuklar, ergenler veya ileri yaşlı katılımcılar gibi farklı gelişim dönemlerinden oluşan çalışma grupları üzerinde yürütülebilir.