

Genişletilmiş zet

Ergenlerde Problemlil İnternet Kullanımı: Gündelik Sıkıntılar ve Sosyal İzolasyonun Rolü

Giriş

İnternet ergenlerin gündelik yaşamının ayrılmaz bir parçası haline gelmiştir. İnan yaşamında geniş yer kaplayan internetin yaygın kullanımının pek çok ergenin yaşamında olumlu ya da olumsuz değişiklikler yarattığı ileri sürülebilir. Problemlil internet kullanımı, sosyal, akademik/mesleki olumsuz sonuçlar doğuran bilişsel ve davranışsal belirtilerden meydana gelen çok boyutlu bir sendrom olarak görülmektedir.

Ergenlik döneminde problemlil internet kullanımının ergenin sosyal gelişimini sekteye uğratici bir yaşantı olduğu ilgili araştırmalar ile de vurgulanmıştır. Bu araştırmalara göre problemlil internet kullanımı davranışları sergileyenlerin arkadaşları ile ilişkilerinde büyük kayıplar olduğu ve sosyal izolasyon ve yalnızlık gibi durumlarla karşı karşıya kalabildiği görülmektedir.

Problemlil internet kullanımı bireylerde psikopatolojiye yol açabildiği gibi bazı patolojik durumlar da bireyleri problemlil internet kullanımına itebilmektedirler. Örneğin; problemlil internet kullanımı olanların olmayanlara oranla günlük hayatlarında daha fazla stres yaşadıkları görülmektedir. Bireylerin maruz kaldıkları stres olayları gündelik hayatlarında hemen hemen her gün yaşadıkları olaylardan, diğer bir ifade ile gündelik sıkıntılardan, travmatik yaşantılara kadar değişmektedir. Buna göre gündelik sıkıntılar yaşayan ergenlerin problemlil internet kullanımına yönelebileceği ifade edilmektedir.

Problemlil internet kullanımı ergenlerin gelişimini, sosyal yaşamını olumsuz etkilediği gibi ruh sağlığı açısından da olumsuz sonuçlar doğurabilmektedir. Ergenler üzerinde olumsuz sonuçları olabilen problemlil internet kullanımına etki eden müdahale edilebilir değişkenleri ortaya koymak onlara yapılacak olan önleyici çalışmalara yol gösterici olabilecektir. Bu çerçevede araştırmanın amacı, lise ğrencilerinin problemlil internet kullanım düzeyleri ile sosyal dışlanma ve gündelik sıkıntılar değişkenleri arasındaki ilişkilerin regresyon modeli içerisinde test etmektir.

Yöntem

Çalışmanın verileri Türkiye'nin başkenti Ankara'nın düşük, orta ve yüksek sosyoekonomik düzeyinde bulunan üç ilçesinde seçkisiz bir yolla belirlenen birer liseden toplanmıştır. Araştırmanın katılımcılarını 369 lise ğrencisi oluşturmuş olup, öğrencilerin 189'u kadın (%51), 180'si erkektir (%49). Çalışmada lise ğrencilerinin problemlil internet kullanımı düzeylerini belirlemek amacıyla Ceyhan, Ceyhan ve Gürcan tarafından niversite öğrencileri üzerinde geliştirilen Ceyhan ve Ceyhan tarafından ergenlere uyarlanan Problemlil İnternet Kullanımı leği kullanılmıştır. Öğrencilerin sosyal dışlanma düzeylerini belirlemek için Gilman, Carter-Sowell, DeWall, Adams ve Carboni tarafından geliştirilen Sertelin Mercan tarafından Türkçe'ye uyarlanan Ergenler İçin Sosyal Dışlanma Yaşantısı leği (SDY) kullanılmıştır. Yıldırım tarafından geliştirilen Gündelik Sıkıntılar leği ise araştırmada öğrencilerin gündelik yaşantısında görülen ve strese sokan durumları ölçmek için kullanılmıştır. Çalışmanın bulgularının elde edilmesinde çoklu regresyon analizinden faydalanılmıştır.

Bulgular

Çalışmanın sonuçlarına göre görmezden gelinme ($t=4,482, p<0,001$), dışlanma ($t=-3,070, p<0,01$) ve gündelik sıkıntılar değişkenlerinin ($t=-8,936, p<0,001$) lise ğrencilerinin problemlil internet kullanımı düzeylerini anlamlı ölçüde yordamaktadır. Çoklu regresyon analizi ile üretilen modelde gündelik sıkıntılar değişkeninin Beta katsayısı en yüksek (0,42) düzeydedir. Bunu görmezden gelinme (0,22) ve dışlanma (0,14) değişkenleri izlemektedir. Görmezden gelinme, dışlanma ve gündelik sıkıntılar değişkenleri birlikte lise ğrencilerinin problemlil internet kullanımındaki varyansın %29'unu ($R=0,54, R^2=0,29$) açıkladığı belirlenmiştir.

Tartışma

Literatür incelendiğinde problemlil internet kullanımı yaşayan bireylerle yapılan çalışmalara rastlandığı ve bu çalışmalarda bu davranışları sergileyenlerin arkadaşları ile ilişkilerinde büyük kayıplar olduğu ve sosyal izolasyon ve yalnızlık gibi durumlarla karşı karşıya kalabildiği görülmektedir. Benzer şekilde Young (1996) vrelerindeki kişilere az vakit ayıran problemlil internet kullanıcılarının, bilgisayar başında yalnız vakit geçirmeyi daha çok tercih ettiklerini belirtmiştir. Buradan hareketle vresindekiler tarafından dışlanan ya da görmezden gelen bireylerin problemlil internet kullanımına ilişkin eğilimlerinin daha yüksek olabileceği gibi, problemlil internet kullanan bireylerinde vrelerinden daha izole bir yaşam yaşayabilecekleri söylenbilir. Dolayısıyla bu görüşler araştırmanın sosyal izolasyonun alt boyutları olan dışlanma ve görmezden gelinme değişkenlerinin problemlil internet kullanımını anlamlı bir şekilde yordadığı bulgusunu desteklemektedir.

Çalışmanın diğer bir bulgusu da gündelik sıkıntılarının problemlil internet kullanımının anlamlı birer yordayıcısı olduğudur. Bu bulgu stres ve gündelik sıkıntılar ile problemlil internet kullanımı arasında ilişki olduğunu öne süren araştırmalar ile tutarlı bir bulgudur. Buna ek olarak interneti daha uzun süre kullananların daha fazla stresli yaşam olayları ve gündelik sıkıntılar belirttikleri ortaya konmuştur. Gündelik sıkıntılarının devamlı ve sık olması bireylerin sorunlarla baş etme mekanizmalarını etkileyebilir ve bireyler bilinçli ya da bilinçsiz bir şekilde bu sıkıntılardan kurtulmak için kaçış yolları arayabilirler. Diğer bir ifade ile

gündelik sıkıntılar yaşayan birey bununla sağlıklı baş etme yollarına başvuramazsa problemlerini internet kullanımı gibi sağlıksız davranışlara başvurabilir. Davis'in Bilişsel Davranışçı Modeli incelendiğinde bireylerin sorunlarından ya da başkalarıyla kurdukları ilişkilerdeki sıkıntılardan kaçmak için de internete yöneldiği ve söylenebilir. Bu sorunlarla etkili bir şekilde baş edilemediğinde de internet kullanım sıklığı artabilir ve dolayısıyla problemlerini internet kullanımına yol açılabilir.

Uygulayıcılara ve Araştırmacılara Öneriler

etkinlikleri kazandırmasının ve sosyal etkinlikler için zaman ayırmasının önemli olabileceği söylenebilir. Bu nedenle okul psikolojik danışmanları, ailelerin çocuklarıyla sağlıklı ve verimli bir iletişim kurabilmeleri için eğitim seminerleri düzenleyebilir. Yine okul içi iletişimi arttırmak amacıyla öğretmenler, okul idarecileri ve okul psikolojik danışmanlarını da içeren tüm okul personelinin dahil olduğu hem sınıf içinde hem de dışında çocukları problemlerini internet kullanımından uzaklaştırmak amacıyla etkinlikler planlanması önemli olabilir.

Gündelik sıkıntılar yaşayan ergenlerin hangi özelliklerinden dolayı problemlerini internet kullanımına yöneldikleri derinlemesine araştırılabilir. Bununla birlikte ergenlerle çalışan okul psikolojik danışmanları danışanlarının gündelik sıkıntı yaşayıp yaşamadıklarını ve eğer yaşıyorlarsa bunların onları etkileme düzeyine bakabilirler.

Araştırmanın Sınırlılıkları

Bu çalışmanın bazı temel sınırlılıkları bulunmaktadır. Çalışma Ankara'daki üç okulda öğrenim gören lise öğrencileriyle sınırlıdır. Çalışmadan elde edilen bulgular sadece benzer özelliklere sahip lise öğrencileri için genelleştirilebilir. Çalışmanın Türkiye'deki diğer büyük şehirlerde tekrarlanması, lise öğrencilerinin problemlerini internet kullanımının daha kapsamlı şekilde ele alınmasına yardımcı olacaktır.