

Genişletilmiş Özet

Gelişmeleri Kaçırma Korkusu, İnternet Bağımlılığı ve Psikolojik Belirtilerle İlişkileri

Giriş

Son yıllarda internete sınırsız erişim sağlayan akıllı telefon kullanımının artması ile birlikte internet bağımlılığı toplumda önemli bir sorun haline gelmiştir. Patolojik internet kullanımı olarak da ifade edilen bu kavram, internetin aşırı kullanımı ve kullanılmadığı zamanlarda bireyde yarattığı rahatsızlığı ifade etmektedir. Bu durumun bilhassa gençler arasında oldukça yaygınlaşması araştırmacıların dikkatini çekmiştir ve bu konuda çeşitli çalışmalar yapılmıştır. Bu çalışmalarda internet bağımlısı olan bireylerin düşük benlik saygısı ve yaşam doyumu gösterdikleri, depresyon ve kaygı geliştirme risklerinin fazla olduğu ortaya konulmuştur. Tüm bu olumsuz sonuçlar göz önüne alındığında internet bağımlılığının öncüllerini belirlemek önem arz eder.

Bu araştırmada internet bağımlılığı ile ilişkili olduğu düşünülen sosyal ortamda gelişmeleri kaçırma korkusu ele alınmaktadır. En genel anlamıyla, bireyin başkalarının güzel deneyimlerini kaçıracağı düşüncesiyle yaşadığı bir tür kaygıdır. Bu durum, internet üzerinde sürekli bağlantıda kalmaya yönelik dayanılmaz bir isteğe ve dolayısıyla uzun süreli internet kullanımına neden olmaktadır. Henüz yeni bir kavram olması dolayısıyla sınırlı sayıda yapılan çalışmalar gelişmeleri kaçırma korkusu ile aşırı internet kullanımı ve aşırı sosyal medya kullanımı arasında ilişki olduğunu göstermektedir. Buradan yola çıkılarak, bu araştırmada gelişmeleri kaçırma korkusunun internet bağımlılığını artıracığı, internet bağımlılığının da psikolojik belirtileri artıracığı düşünülmektedir.

Yöntem

Katılımcılar

Araştırmanın örneklemini, Ankara'da yer alan bir vakıf üniversitesi ve bir devlet üniversitesinde okuyan 322 (198 kadın, 124 erkek) üniversite öğrencisi oluşturmaktadır. Öğrencilerin yaş ortalaması 22,16'dır. Kolaylama yöntemi ile seçilen örneklemin çoğunluğunu İşletme (%66,1) ve Psikoloji (%32,3) bölümü öğrencileri oluşturmaktadır. Öğrencilerin büyük bir çoğunluğu akıllı telefon (%98), dizüstü bilgisayar (%88,8) ve tablet (%46) kullanmaktadır.

Veri Toplama Araçları

Gelişmeleri Kaçırma Korkusu Ölçeği

Katılımcıların sosyal ortamda gelişmeleri kaçırma ve gelişmelerden haberdar olamama korkusu, Przybylski ve arkadaşları tarafından geliştirilen ve Gökler, Aydın, Ünal ve Metintaş tarafından Türkçe'ye uyarlanan 10 maddelik Gelişmeleri Kaçırma Korkusu Ölçeği ile ölçülmüştür. Katılımcılar bu maddelere (örn., "Başkalarının benimkilerden daha doyurucu deneyimler yaşadığından korkarım") ne derece katıldıklarını 5 dereceli Likert tipindeki ölçekte (1="hiç doğru değil", 5="tamamen doğru") değerlendirmiştir. Ölçeğin güvenirlik katsayısı (α) 0,76 olarak hesaplanmıştır.

İnternet Bağımlılığı Ölçeği

Katılımcıların internete ne düzeyde bağımlı oldukları, Young tarafından geliştirilen ve Bayraktar tarafından Türkçe'ye uyarlanan 20 maddelik İnternet Bağımlılığı Ölçeği ile ölçülmüştür. Katılımcılar internet kullanım sıklığıyla ilgili maddeleri (örn., "Ne sıklıkla arkadaşlarınızla birlikte olmak yerine interneti tercih edersiniz") 6 dereceli Likert tipindeki ölçekte (1="hiçbir zaman", 6="devamlı") değerlendirmiştir. Ölçeğin güvenirlik katsayısı (α) 0,90 olarak hesaplanmıştır.

Kısa Semptom Envanteri

Katılımcıların fiziksel ve psikolojik belirti düzeyleri Derogatis tarafından geliştirilen ve şahin, Durak-Batıgün ve Uğurtaş tarafından Türkçe'ye uyarlanan Kısa Semptom Envanteri'nin 27 maddesi ile ölçülmüştür. Katılımcılar belirtilerin (örn., "yalnızlık hissetmek", "gelecekle ilgili umutsuzluk duyguları") son iki haftadır ne kadar varolduğunu 5 dereceli Likert tipindeki ölçekte (1="hiç", 5="aşırı düzeyde") değerlendirmiştir. Ölçeğin güvenirlik katsayısı (α) 0,94 olarak hesaplanmıştır.

İşlem

Üniversite Etik Kurulu'ndan onay alınmasının ardından veri toplama aşamasına geçilmiştir. Gönüllü onam formunu dolduran öğrenciler gelişmeleri kaçırma korkusunu, internet bağımlılığını, psikolojik belirtileri, demografik bilgileri (örn., yaş, cinsiyet, bölüm vb.) ve internet kullanım alışkanlıklarını (örn., günlük hayatta internette veya mobil teknoloji kullanarak çeşitli aktivitelerde geçirilen toplam süre) ölçen anket maddelerini doldurmuşlardır. Sınıf ortamında gerçekteşen veri toplama işlemi yaklaşık 20 dakika sürmüştür.

Bulgular

Değişkenler arasındaki ilişkileri incelemek amacıyla yapılan korelasyon analizi sonucunda, internet bağımlılığı ile internette geçirilen süre ($r=0,29$, $p<0,01$), gelişmeleri kaçırma korkusu ($r=0,33$, $p<0,01$) ve psikolojik belirtiler ($r=0,40$, $p<0,01$) arasında pozitif yönde ilişki olduğu bulunmuştur. Gelişmeleri kaçırma korkusunun ise internette geçirilen süre ($r=0,21$, $p<0,01$) ve psikolojik belirtiler ($r=0,36$, $p<0,01$) ile pozitif yönde ilişkisi olduğu görülmüştür. Ayrıca psikolojik belirtilerin yaş ($r=-0,12$, $p<0,05$) ve cinsiyet ($r=-0,15$, $p<0,01$) ile negatif yönde, internette geçirilen süre ($r=0,19$, $p<0,01$) ile pozitif yönde ilişkisi bulunmuştur. Bağımsız örneklem t-testi analizleri sonucunda kadın katılımcıların (Ort.=2,16) erkeklere kıyasla (Ort.=1,95) daha fazla psikolojik belirti gösterdiği;

buna ilaveten 22 yaş altındaki katılımcıların (Ort.=2,80) diğerlerine kıyasla (Ort=2,63) daha fazla gelişmeleri kaçırma korkusu yaşadığı bulunmuştur.

Araştırmanın hipotezlerini test etmek için Hayes tarafından geliştirilen Process programı aracılığıyla regresyon analizi yapılmıştır. İnternet kullanım süresinin kontrol edildiği bu analiz sonucunda, gelişmeleri kaçırma korkusunun internet bağımlılığını, internet bağımlılığının ise psikolojik belirtileri pozitif yönde yordadığı bulunmuştur. Buna göre, sosyal ortamda gelişmeleri kaçırma korkusunu yüksek düzeyde hisseden katılımcılar hem doğrudan hem de internet bağımlılığı aracılığıyla yüksek düzeyde psikolojik belirti göstermektedir.

Tartışma

Araştırmanın bulguları, internet bağımlılığının gelişmeleri kaçırma korkusu ve psikolojik belirtiler arasındaki ilişkide aracı rol oynadığını göstermektedir. Bu açıdan bulgular gelişmeleri kaçırma korkusunun, problemli internet kullanımı ve sosyal medya kullanımı ile ilişkisini inceleyen geçmiş çalışmalarla tutarlıdır. Buna ilaveten, mevcut bulgular Türkiye örnekleminde olumsuz duyguların internet kullanımı ile ilişkisini gösteren geçmiş çalışmaları da desteklemektedir. Alan yazında gelişmeleri kaçırma korkusunun aracı etkisini inceleyen pek çok araştırmadan farklı olarak mevcut araştırma bireyin çevrimiçi ortamda başkalarının güzel deneyimlerini kaçıracağı düşüncesiyle yaşadığı korku ve kaygının, internet bağımlılığına neden olabileceğini ve dolayısıyla bireyin psikolojik sağlığını olumsuz yönde etkileyebileceğini ortaya koyarak alan yazına önemli katkı sağlamaktadır.

Araştırmanın bazı sınırlıkları da bulunmaktadır. Örneğin, araştırmanın örnekleminin yalnızca üniversite öğrencilerinden oluşması bulguların genellenebilirliğini kısıtlamaktadır. Buna ilaveten, kesitsel yöntem nedenselliğe yönelik çıkarımları sınırlamaktadır. Gelecek çalışmalarda bu ilişkilerin farklı yöntemler kullanılarak (örn., boylamsal) çeşitli örneklemlerde (örn., ergenler, klinik gruplar) incelenmesi önerilir. Üniversite öğrencilerinin internet bağımlılığı geliştirme açısından riskli grup olduğu göz önünde bulundurulduğunda, bunu belirleyen etmenlerin ortaya çıkarılması önem arz eder. Bu anlamda çalışmadan elde edilen bulguların, internet bağımlılığının önlenmesinde ve tedavisinde, dolayısıyla psikolojik iyi oluşun desteklenmesinde, uygulamacılara ve araştırmacılara ışık tutacağı düşünülmektedir.