Genişletilmiş Özet

Ergenlerin Temel Psikolojik İhtiyaçları ile Problemli İnternet Kullanımları Arasındaki İlişki: Yaşam Doyumunun Aracı Rolü

Giriş

İnternet; bireylerin kolaylıkla bilgiye ulaştığı, bilgiyi saklayıp istediğinde paylaşabildiği, keyifli zaman geçirdiği, sevdikleriyle istediği zaman görüşebildiği ve ihtiyaçlarını hızlıca karşılayabildiği bir araçtır. İnternet ucuzluğu ve ulaşılabilirliğiyle birçok kolaylık sağlamasına rağmen aşırı, kontrolsüz ve bilinçsiz kullanımı sonucunda özellikle ergenler olmak üzere tüm bireylerde birçok probleme yol açmakta ve bağımlılığa neden olmaktadır. Problemli internet kullanımı, aşırı internet kullanarak zaman kavramının ortadan kalkması, temel görevlerin yerine getirilememesi, sosyal ve mesleki düzenin bozulması, sinirlilik gösteren yoksunluk belirtilerinin olması, tolerans geliştirme ve çevredekilere yalan söyleme gibi olumsuz durumların birlikte yaşanması olarak tanımlanmıştır.

Alanyazın incelendiğinde internet bağımlılığı ya da problemli internet kullanımı kavramının çeşitli değişkenlerle incelendiği görülmektedir. Bu değişkenlerden birisi de Öz Belirleme Kuramının temel kavramlarından olan temel psikolojik ihtiyaçlar kavramıdır. Temel psikolojik ihtiyaçlar, tüm bireylerde doğuştan var olan ve bireylerin potansiyellerini üst seviyeye çıkarıp kendilerini gerçekleştirmeleri için gerekli olan psikolojik besinlerdir. Kurama göre bu ihtiyaçlar; özerklik, yeterlik ve ilişkili olmadır. Bireylerin bu psikolojik ihtiyaçlarından bir tanesi bile karşılanamadığında yaşam doyumlarının düşebileceği ve bu durumdan kurtulmak için kendilerine zarar verici davranışlarda bulunabilecekleri belirtilmiştir. Bu zarar verici davranışlardan birisi de internet kullanımlarının problemli olmasıdır. Özellikle ergenler karşılanmayan ihtiyaçlarını internet aracılığıyla karşılamaya çalışmakta, bu süreçte internet ortamına daha çok yönelmekte ve kısır döngü içine girmektedir. Genç bireylerin interneti kullanarak bir gruba ait oldukları, sohbet ettikleri, ilişki kurdukları, oyunlarda level atladıkça başarılı ve yeterli oldukları, istedikleri sanal ortama kısıtlama olmadan ulaşarak özerk oldukları görülmektedir.

Araştırmanın bir başka değişkeni olan yaşam doyumu, bireylerin yaşamlarının nasıl olduğuna karar vererek yaşam kalitelerini değerlendirmesidir. Bireyin psikolojik iyi oluşunun yaşam doyumu ile bağlantısı vardır ve tüm bireylerde olduğu gibi ergenlerde de yaşam doyumu düzeyi düştükçe akademik, sosyal ve kişisel problemler ortaya çıkmaktadır. Bu problemlerden birisi de problemli internet kullanımıdır. Pek çok araştırma bulgusunda ergenlerin yaşam doyumu düzeyleri ile internet bağımlılıkları arasında negatif yönde anlamlı araştırmalar olduğu rapor edilmiştir.

Problemli internet kullanımı günümüzde tüm yaş gruplarını etkilemesine rağmen özellikle ergenler için büyük bir risk faktörü olarak görülmektedir ve hem yurt içinde hem yurt dışında yapılan araştırmalar bu bilgiyi desteklemektedir. Bu çalışmalar dikkate alınarak bu araştırmada da örneklem ergenler olarak belirlenmiştir.

Literatürde temel psikolojik ihtiyaçlar ile problemli internet kullanım arasındaki ilişkide yaşam doyumunun aracılık etkisinin incelendiği bir çalışmaya rastlanmamıştır. Bu araştırmanın alanyazındaki boşluğu doldurabileceği düşünülmektedir. Bu araştırmanın amacı, lise öğrencilerinin temel psikolojik ihtiyaçları ve yaşam doyumu değişkenlerinin problemli internet kullanımına etkisini incelemektir.

Yöntem

Bu çalışma, ilişkisel tarama modeline dayanan betimsel bir araştırmadır. Çalışmada yordayan değişken temel psikolojik ihtiyaçlar, yordanan değişken problemli internet kullanımı ve aracı değişken yaşam doyumudur. Bu araştırmada örneklemi 796'sı kız öğrenciler ve 522'si erkek öğrenciler olmak üzere 1318 katılımcı oluşturmaktadır. Araştırmada veriler Problemli İnternet Kullanımı Ölçeği-Ergen Formu, Psikolojik İhtiyaçlar Ölçeği-Lise Formu, Yaşam Doyumu Ölçeği ve Kişisel Bilgi Formu ile toplanmıştır. Verilerin analizinde koşullu süreç analizi yapılmıştır.

Bulgular

Öncelikle problemli internet kullanımının hem temel psikolojik ihtiyaçlar ile arasında (r^2=0.15) ve yaşam doyumu ile arasında (r^2=0.08) negatif yönde orta düzeyde anlamlı bir ilişki olduğu bulunmuştur. Ayrıca temel psikolojik ihtiyaçlar ile yaşam doyumu arasında pozitif yönde orta düzeyde manidar ilişki olduğu (r^2=0.28) belirlenmiştir ($p \leqslant 0.01$).

Pearson momentler çarpımı korelasyon katsayısı hesaplandıktan sonra aracılık analizinde birinci aşamaya geçilmiş ve temel psikolojik ihtiyacın problemli internet kullanımının negatif yönde anlamlı bir yordayıcısı olduğu saptanmıştır. Bu regresyon modeline göre temel psikolojik ihtiyaç değişkeni toplam varyansın %15'ini açıklamaktadır (r^2=0.15; F(1,1316)=237.48; $p \leqslant 0.01$).

Aracılık analizinde ikinci aşamada temel psikolojik ihtiyacın yaşam doyumunun pozitif yönde anlamlı bir yordayıcı olduğu ve toplam varyansın %28'ini açıkladığı belirlenmiştir (r^2=0.28; F(1,1316) =518.97; $p \leqslant 0.01$). Yapılan analizin bir diğer sonucunda, yaşam doyumunun problemli internet kullanımının negatif yönde anlamlı bir yordayıcısı olduğu tespit edilmiştir Problemli internet kullanımının %8'i yaşam doyumu tarafından açıklanmaktadır (r^2=0.08; F(1,1316) =117.63; $p \leqslant 0.01$).

Aracılık analizinde üçüncü ve son aşamada temel psikolojik ihtiyaçlar ile problemli internet kullanımı arasındaki ilişkinin katsayısı ilk başta -0.41 olarak bulunurken, modele yaşam doyumu aracı değişkeni eklenince ilişki katsayısı -0.35 olarak hesaplanmıştır. Katsayının 0.06 düzeyinde azalması ve istatistiksel olarak anlamlı ilişkinin olduğunun saptanması, yaşam doyumu değişkeninin bu ilişkide kısmi aracı rolü olduğunu göstermektedir ($c' = 0.06$; $p \leqslant 0.01$). Bu bulgu, problemli internet kullanımını açıklamak amacıyla geliştirilen aracı modelin istatistiksel olarak doğrulandığını göstermektedir.

Tartışma

Alanyazında temel psikolojik ihtiyaçlar ile problemli internet kullanımı arasındaki ilişkide yaşam doyumunun aracılık rolünün incelendiği herhangi bir araştırmaya rastlanmamıştır. Türkiye'de ve yurt dışında yapılan araştırmalarda temel psikolojik ihtiyaçlar, yaşam doyumu ve problemli internet kullanımının birbirleri arasındaki ilişkiden bahsedilmiştir. Söz konusu araştırmalarda elde edilen bulguların bu çalışmadaki bulgularla tutarlı olduğu görülmektedir.

Bu çalışmadaki bulgulara göre, temel psikolojik ihtiyaçların problemli internet kullanımını negatif yönde anlamlı düzeyde yordadığı bulunmuştur. Literatürde, bu bulguyla genellikle tutarlık gösteren araştırmalar bulunmaktadır. Bu değişkenler arasında anlamlı ilişkinin olmadığını gösteren az sayıda araştırma da mevcuttur. Bu çalışmada elde edilen bulgular büyük oranda literatür ile tutarlılık göstermektedir.

Araştırmanın bir diğer bulgusu ergenlerin yaşam doyumu düzeyleri ile problemli internet kullanımları arasında negatif yönde anlamlı ilişki olmasıdır. Türkiye ve yurt dışı alanyazınında çalışmalar bu araştırmadaki bulguları desteklemektedir. Bu çalışmanın bulgusuyla tutarlılık göstermeyen araştırmalara da literatürde rastlanmıştır. Fakat sonuçların genellikle literatür ile benzerdir ve yaşam doyumu problemli internet kullanımı üzerinde etkilidir.

Araştırmada ikili ilişkilerden elde edilen son bulgu, ergenlerin temel psikolojik ihtiyaçlarının karşılanmasının yaşam doyumlarını artırdığı yönündedir. Bu bulguya yönelik olarak ilgili literatürde benzer sonuçlar yer alırken zıt bulguya rastlanmamıştır. Bu çalışmadaki bulgu ve alandaki diğer araştırma sonuçları ergenlerin yaşam doyumlarının yükseltilmesinde temel psikolojik ihtiyaçlara dikkat edilmesi gerektiğini göstermiştir.

Sınırlılıklar

Verilerin kalem ve kâğıt ile toplanması, görüşme yapılmaması sınırlılıktır. Sonuçlar, kullanılan ölçeklerin ölçtüğü özelliklerle sınırlıdır. Araştırma İzmir'deki resmi Anadolu liselerinde gerçekleştirilmiştir. İnternet bağımlılığının farklı kavramlarla ifade edilmektedir ve net tanı ölçütü bulunmamaktadır. Örneklemde problemli internet kullanımına eşlik eden başka patolojik rahatsızlık olup olmadığının bilinmediğinden örneklemin kontrol edilememesi sınırlılıktır.

Uygulayıcılara ve Araştırmacılara Öneriler

Uygulayıcılara, kişisel/sosyal rehberlik kapsamında ergenlere yönelik yeni psiko-eğitsel programların oluşturması ve seminerler düzenlemesi önerilmektedir. Ayrıca lise öğrencilerinin temel psikolojik ihtiyaçlarının farkına varılması ve bu ihtiyaçları karşılamaya yönelik okul psikolojik danışmanı tarafından bireysel etkinlikler veya grup çalışmaları düzenlenmesi önerilmektedir.

Gelecekteki çalışmalar için araştırmacılar bu çalışmada ortaya atılan modeli tekrar test edebilir veya farklı değişkenler ekleyebilir. Araştırmadaki modele göre deneysel araştırmalar yapılabilir ve yapılan araştırmaların sonuçlarına göre müdahale programları oluşturulabilir. Araştırma modeli sadece ergenlere değil, tüm bireylere uyarlanabilir.