

## Ergenlerde İnternet Bağımlılığının Yaşam Doyumuna Etkisi



2016, Vol. 2016(1) 15–23  
DOI: 25.1234/0123456789  
[www.ejoir.org](http://www.ejoir.org)

**Nihat KÖSE**

*Kaya Karakaya Fen Lisesi, Elazığ/Türkiye*

---

### Özet

Bu araştırmanın amacı ergenlerde internet bağımlılığının yaşam doyumuna etkisini incelemektir. Bu genel amaç doğrultusunda internet bağımlılığının yaşam doyumuna etkisini inceleyen hipotetik model test edilmiştir. Araştırma 178 (109'u kız, 69'u erkek) ergen üzerinde yürütülmüştür. Araştırmada veri toplama aracı olarak Young İnternet Bağımlılığı Testi Kısa Formu (YİBT-KF) ve Yaşam Doyumu Ölçeği kullanılmıştır. Model Yapısal Eşitlik Modellenmesi ile test edilmiştir. Analiz sonucunda internet bağımlılığının yaşam doyumunu doğrudan, negatif yönde ve anlamlı düzeyde yordadığı görülmüştür. Diğer bir ifadeyle internet bağımlılığı yaşam doyumunu düşürmektedir.

*Anahtar Kelimeler:* İnternet bağımlılığı, yaşam doyumunu, ergen

### Abstract

The aim of this research is to examine the effect of internet addiction of adolescents on content of their life. Hypothetical model that examines the effect of internet addiction on content of life through this general aim was tested. Research was applied on 178 adolescents( 109 girl-69 boy) Young's Internet Addiction Test-Short Form (YIAT-SF) and Life Satisfaction Scale were used as data collecting instrumente in this research. This model was tested by structural equation modeling in the result of this analysis, it was seen that internet addiction predicted the content of life direct, negative and significant level. In other words, internet addiction reduces the content of life.

*Key words:* Internet addiction, content of life, adolescent

## Giriş

Bilgi ve teknoloji çağı olarak adlandırılan günümüzün en önemli buluşlarından biri internettir. Kullanım yoğunluğu ve amaçları açısından yaş grupları arasında kısmen farklılık gösterse de; internet her yaş grubu ve kişisel amaç için oldukça yaygın bir kullanıma sahiptir. Worldometers'e (2016) göre dünyada yaklaşık 3.4 milyar kişi internet kullanmaktadır. Ülkemizde de, Türkiye İstatistik Kurumu'nun (TÜİK) 2015 yılı verilerine göre, hane halkı internet kullanım oranı % 50' ye yakındır ve internet en çok 16-24 yaş grubu tarafından kullanılmaktadır.

Klasik anlamda bağımlılık kavramı birçok kişi için alkol, esrar, kokain, eroin gibi bir kimyasal maddenin aktif kullanımını çağrıştırır. Hâlbuki kumar, alışveriş, televizyon izleme, bilgisayar oyunları oynama gibi bir kimyasal maddenin kullanımını içermeyen bağımlılıklar da söz konusudur. Bu tür bağımlılıklar literatürde davranışsal bağımlılık olarak adlandırılmaktadır. Davranışsal bağımlılıklar da tıpkı alkol-madde bağımlılıklarında olduğu gibi bağımlılığın ana bileşenleri olan fiziksel ve psikolojik bağımlılık belirtileri (zihinsel meşguliyet, duygu durum değişkenliği, tolerans, yoksunluk ve kişilerarası çatışma gibi) gösterirler (APA, 2014).

Son yıllarda giderek artan internet kullanımı, bazı kişilerde internet kullanma alışkanlığından ziyade bir bağımlılık boyutuna ulaştığına dair yayın ve vaka bildirimlerinin hızla artmasına neden olmaktadır. Bu nedenle araştırmacılar internet bağımlılığın davranışsal bir bozukluk olduğundan söz etmeye başlamışlardır (Ceyhan, 2009; Kutlu, Savcı, Demir & Aysan, 2016). İnternet bağımlılığı; genel olarak internetin aşırı kullanılması, internete duyulan isteğinin önüne geçilememesi, kişi için internete bağlı olmadan geçirilen zamanın değerini yitirmesi, yoksun kalındığında aşırı sinirlilik ve saldırgan tutumlar gösterme, kişinin aile, sosyal ve iş hayatının buna bağlı olarak giderek bozulması olarak tanımlanabilir (Young, 1998, Akt., Arısoy, 2009).

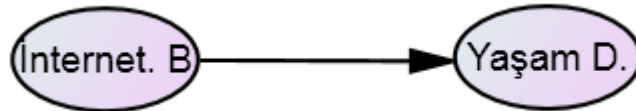
Sınırları kesin olarak belirlenemese de kabaca 12'li yaşlardan 10'lu yaşların sonlarına kadar süren ergenlik; çocukluktan yetişkinliğe uzanan bir geçiş dönemi olarak adlandırılır. Biyolojik, Sosyal ve Psikolojik açıdan birçok hızlı değişimlerin yaşandığı bu dönem, bireyin yetişkin dönemdeki kişiliğinin şekillenmesinde büyük rol oynar. Aksi yönde bulgulara ulaşan araştırmalara karşın; genel olarak psikologlar arasında tüm gelişim dönemleri içerisinde ergenliğin zor ve sorunlu bir dönem olduğuna inanmaya ilişkin bir eğilim bulunmaktadır. (Atkinson, Atkinson, Smith & Bem, 1993). Ayrıca Ergenlik dönemini olabildiğince sağlıklı ve dengeli geçiren bireylerin yaşamlarının ilerleyen yıllarında daha olumlu bir benlik algısı kurdukları ve buna bağlı olarak da yüksek bir yaşam doyumu elde ettikleri kabul edilmektedir.

İnternet bağımlılığı tüm yaş gruplarında ciddi psikolojik, sosyal ve bedensel zararlara yol açmakla birlikte ergenler internet bağımlılığının en dezavantajlı grubunu oluşturmaktadır. İnternet bağımlılığının muhtemel zararları konusunda çocuklara göre daha korunaksız, yetişkinlere kıyasla daha savunmasızdırlar. İnternet kullanım alışkanlıklarında çocukluk dönemindeki aile denetimi büyük

oranda önemini yitirmektedir. Yine internet kullanımının olası zararlarıyla baş etme konusunda ergenler henüz yetişkin birey kadar tecrübeli değildirler (Ha ve diğerleri, 2007; Kim ve diğerleri, 2006). Ergenlik döneminde internet bağımlılığının sebep olduğu temel sorunlardan biri bireyin çok fazla uyarıcıya maruz kalmasıdır. İnternet bağımlılığının en yaygın görüldüğü gelişim dönemi olan ergenlikte kişi özdeşleşeceği model arayışında sınırsız uyarılarla karşılaşmaktadır (Ceyhan, 2008). Ergen dünyanın tüm kültür, inanç, değer, tutumları ve bunları içselleştirmiş kişilerle iletişim kurabilmektedir. İçinde yaşadığı gerçek sosyal çevreden çok sanal bir çevreyle uyarılmaktadır. Kimlik edinme sürecinde olan, kime nerede nasıl tepki vereceği konusunda yeterli deneyime henüz ulaşamamış ergen, bu durumda kendisine uygun rol model seçmekte zorlanmaktadır. Ne tür bir kişilik yapısı kuracağına bir türlü karar veremez. Kararları gününbirlik olmaya başlar ve neredeyse her gün başka bir birey olmaya karar verir hale gelir. Bu durum, ergenin ruh sağlığını olumsuz etkiler (Atkinson ve diğerleri, 2010; Kılıç, 2013).

Ergenlik döneminde yoğun internet kullanımının sebep olduğu bir diğer sorun; Ergenin bilgisayar/telefon vs. başında çok fazla zaman harcamasıdır. Gelişimsel olarak Eğitsel ve Mesleki kariyerine hazırlık yaptığı bu dönemde, ergenden söz konusu alanların alt yapısını hazırlaması beklenir. Zamanını büyük bölümünü internet başına geçiren birey, doğal olarak içinde bulunduğu gelişim dönemine ait gelişim görevlerini ihmal etmektedir. Bu durum hem bireyde hem de yakın çevresinde kaygılara neden olmakta ve ergenin ruh sağlığını olumsuz etkilemektedir. Doğru zamanda doğru yerde olamayan birey; hayatını planlama, planlarını da hayata geçirme konusunda başarısız olmaktadır. Nitekim enerjisinin ve zamanının önemli bir kısmını yaşamsal amaçlarına değil; internete harcamaktadır (Ceyhan, 2008; Demir & Kutlu, 2016; Esen & Siyez, 2011).

İnternet bağımlılığı ergenlerde özellikle aşırı zaman tüketimi yüzünden yaşam doyumu üzerinde ciddi olumsuz etkiye sahiptir. Gelişim dönemi itibarıyla eğitsel ve mesleki kariyerine ciddi girdiler koyması beklenen ergen, zamanının büyük bölümünü internete ayırmaktadır. Bu durum ergenin yaşam doyumunu olumsuz yönde etkilemektedir (Batıgün & Kılıç, 2011; Morsünbül, 2014). Bu araştırmanın amacı ergenlerde internet bağımlılığının yaşam doyumuna etkisini incelemektir. Bu araştırmanın literatür açısından veri birikimine ve internet bağımlılığı ile ilgili müdahalelere katkılar sağlayacağı düşünülmektedir. Araştırmada Şekil 1’de sunulan hipotetik model test edilmiştir.



Şekil 1. Önerilen Hipotetik Model

## 2. Yöntem

### 2.1. Araştırma Modeli

Ergenlerde internet bağımlılığının yaşam doyumuna etkisini inceleyen bu araştırma betimsel modelde desenlenmiştir. Bu kapsamda yapısal model test edilmiştir.

### 2.2. Çalışma Grubu

Bu araştırma Elazığ ili 2015-2016 eğitim-öğretim yılında Kaya Karakaya Fen Lisesinde öğrenim gören 178 ergen üzerinde gerçekleştirilmiştir. Çalışmaya katılan ergenlerin 109'u (%61.2) kız, 69'u (%38.8) erkektir. Ergenlerin yaş ortalaması 15.52'dir. Sınıf düzeyi açısından, katılımcıların 78'i ((%43.8) 9. Sınıf, 74'ü ((%41.6) 10. Sınıf ve 26'sı ((%14.6) 11. Sınıfta öğrenim görmektedir.

### 2.3. Veri Toplama Araçları

Bu araştırmada veriler, Young İnternet Bağımlılığı Testi Kısa Formu (YİBT-KF) ve Yaşam Doyumu Ölçeği ile elde edilmiştir.

#### 2.3.1. Young İnternet Bağımlılığı Testi Kısa Formu (YİBT-KF)

Kutlu ve diğerleri (2016) tarafından Türkçe'ye uyarlanan Young İnternet Bağımlılığı Testi Kısa Formu 12 maddeden oluşmaktadır. Açımlayıcı faktör analizi sonucunda ölçeğin hem üniversite öğrencilerinde, hem de ergenlerde 12 madde ve tek faktörden oluştuğu saptanmıştır. Doğrulayıcı faktör analizi sonucunda YİBT-KF modelinin hem üniversite öğrencilerinde ( $\chi^2=144.93$ ,  $sd=52$ ,  $RMSEA=.072$ ,  $RMR=.70$ ,  $GFI=.93$ ,  $AGFI=.90$ ,  $CFI=.95$  ve  $IFI=.91$ ), hem de ergenlerde  $\chi^2=141.93$ ,  $sd=51$ ,  $RMSEA=.080$ ,  $GFI=.90$ ,  $CFI=.90$  ve  $IFI=.90$ ) iyi uyum değerlerine sahip olduğu görülmüştür. YİBT-KF'nin Cronbach alfa katsayısı üniversite öğrencilerinde .91, ergenlerde .86 olarak bulunmuştur. YİBTKF'nin test-tekrar test güvenilirliğini incelemek amacıyla ölçek üç hafta ara ile 180 kişilik üniversite öğrencisine, 98 kişilik ergen grubuna uygulanmıştır. İki uygulama arasındaki korelasyon katsayısı üniversite öğrencilerinde 0.93, ergenlerde 0.86 olarak bulunmuştur.

#### 2.3.2. Yaşam Doyumu Ölçeği (YDÖ)

Diener, Emmons, Larsen ve Griffin (1985) tarafından bireyin yaşam doyumunu ölçmek amacıyla geliştirilen, Köker (1991) tarafından Türkçeye uyarlanan ölçek beş maddeden oluşan yedili Likert tipi bir ölçektir. Ölçeğin Cronbach alfa güvenilirlik katsayısı 0.76, test-tekrar test güvenilirlik katsayısı 0.85 olarak bulunmuştur. Ölçekten alınan yüksek puanlar yaşam doyumunun yüksek olduğunu gösterir.

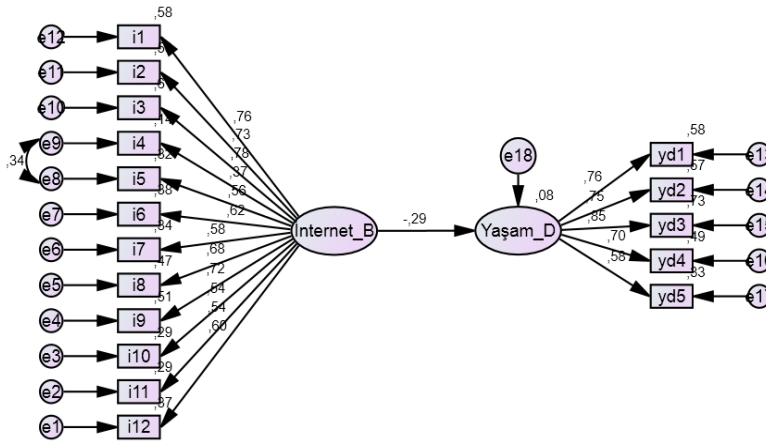
### 3. Bulgular

#### 3.1. Korelasyon Analizi

İnternet bağımlılığı ile yaşam doyumu arasındaki korelasyon katsayısı  $-.26$  olarak saptanmıştır. Bu bulgu internet bağımlılığının yaşam doyumu ile negatif ve düşük düzeyde ilişkili olduğunu göstermektedir.

#### 3.2. Yapısal Modele İlişkin Sonuçlar

Ergenlerde internet bağımlılığının yaşam doyumuna etkisini inceleyen hipotetik modele ilişkin sonuçlar modelin iyi uyum değerlerine sahip olduğunu göstermektedir ( $\chi^2/sd=2.088$ ,  $RMSEA=.078$ ;  $GFI=.86$ ,  $CFI=.94$ ,  $IFI=.90$ ).



Şekil 2. Hipotetik Modele İlişkin Sonuçlar

İnternet bağımlılığı ile yaşam doyumu arasındaki standardize edilmiş yol katsayısı  $-.29$  olarak saptanmıştır. İnternet bağımlılığı yaşam doyumunun  $.08$ 'ini açıklamaktadır

### 4. Sonuç, Tartışma ve Öneriler

Ergenlerde internet bağımlılığının yaşam doyuma etkisinin incelendiği bu çalışmada, internet bağımlılığının yaşam doyumunu düşüren bir faktör olduğu saptanmıştır. Diğer bir ifadeyle internet bağımlılığı, ergenlerde yaşam doyumunu azaltmaktadır. Araştırmadan elde edilen bu bulgu bazı araştırma verileriyle paralellik göstermektedir (Batigün & Kiliç, 2011; Esen & Siyez, 2016; Kutlu ve diğerleri, 2016; Morsünbül, 2014).

İnternet ortamları ergenlere gerçek kimliklerini gizleme imkânı sağlamaktadır. Bu durum internetin ergenler arasında aşırı kullanılmasına neden olmaktadır. İnternetin aşırı kullanılması ergenlerin iyilik hallerini olumsuz bir şekilde etkilemektedir. Ayrıca interneti yoğun bir şekilde kullanan ergenlerin sosyal destek kaynakları ve kişilerarası ilişkileri ciddi şekilde zarar görmektedir. Bu durum ergenlerin yaşam doyumunu düşüren faktörler olarak değerlendirilebilir. Bu bağlamda Kim ve diğerleri (2006) internet bağımlısı ergenlerde depresyon ve intihar düşüncesi düzeylerinin daha yüksek olduğunu vurgulamaktadır.

İnternet bağımlılığı ergenlerin sosyal gelişimini olumsuz etkilemektedir. Yoğun internet kullanan ergenler, doyumlu bir sosyal yaşamın gereği olan akran ve diğer yaş gruplarıyla nitelikli ve gerçek bir iletişim kurmaya zaman bulamamakta veya kaçmaktadır. Yüz yüze gerçek bir iletişimin yerine, kapalı kapılar arkasında, dolaylı, sahte, sağlıksız ve güvensiz bir iletişimi tercih etmektedir. Günlük hayatta çatışmayı engelleme, sorunlarla baş etme ve problem çözme becerilerini öğreneceği gerçek yaşam deneyimlerini kaçırmaktadır (Szwedo, Mikami & Allen, 2011). Bu haliyle biyolojik olarak bir yetişkin gibi görünen ergen, sosyal yaşam becerileri konusunda çocuksu bir görünüm sergilemektedir. Fiziksel gelişimini temsil etmeyen bu psikolojik görünümün meydana getirdiği çelişki ergenin hem kendisi hem de yakın çevresi tarafından yadırganır.

Ergenler internet bağımlılığının olumsuz sonuçları hakkında çoğunlukla fikir sahibidir. Bağımlılığın yaşamsal geri bildirimleri onları çoğu kez bu olayı abarttıkları konusunda düşünmeye zorlamaktadır. Tıpkı alkol ve madde bağımlılığında olduğu gibi, ergen hayatında bir şeylerin yanlış gittiğinin farkındadır. Birçok ergen bu gidişe dur demenin zamanının geldiğini düşünür ve yeni bir sayfa açmak için defalarca karar alır. Sigara bağımlılığındaki “son sigaram” düşüncesi hep tekrarlanır. Ancak genellikle ergen bu gidişi tersine çevirmekte çoğu kez başarısız olur. Bu durum ergende hayatını yönetme konusunda yetersiz olduğu, zayıf kişilik yapısına sahip olduğu, önemli ve değerli şeyler başarma konusunda iyi olmadığı algısının gelişmesine neden olur.

İnternet bağımlılığı ergenleri bedensel olarak yıpratmaktadır. Ergen içinde bulunduğu gelişim dönemi itibariyle fiziksel beden hatlarının sınırlarına yaklaşmıştır. Yetişkinlikteki fiziki görünümüne kavuşmamışsa da oldukça yakındır. Bu dönemde bedensel sağlığa kavuşmak için uygun sportif etkinlikler, fiziksel egzersiz, dengeli ve sağlıklı beslenme, yeterli uyku ve dinlenme son derece önemlidir. Boy- Kilo uyumuna dikkat etmek ve kalıcı sağlık sorunlarına karşı da tetikte olmak gerekir. İnternet bağımlılığı bulunan ergen, söz konusu alanlarda ideal tutum ve davranışları uygulamak konusunda yetersiz kalmaktadır. Bu kişiler özellikle beslenme ve uyku bozuklukları yaşarlar. Fiziksel gelişimlerine gerekli özeni ihmal eden bu bireyler, bedenlerinin ihtiyaç duyduğu fiziksel enerji ve dinlenmeyi toplamakta başarısız olurlar. Bu durum Fizyolojik ve Biyolojik rahatsızlıkların yanı sıra, Psikolojik rahatsızlıklara da neden olabilir. Çünkü ergenlikte fiziksel görünüm çok önemsenmektedir. Ergen dış görünümüne çok önem vermekte ayna başında çok zaman harcamaktadır. Diğer yandan hazır yiyecek alışkanlığına neden olan internet bağımlılığı, obezite ve aşırı kilo gibi ciddi sağlık sorunlarına da sebep olabilmektedir. İnternet başında geçirilen zamanın miktarı ve oturma pozisyonunun kemik ve kas gelişimi üzerinde olumsuz etki yapması da ayrı bir sağlık sorunudur. Uzun süre ve uygunsuz oturma şekliyle internet başında geçirilen süre Ergenlerde kas ağrıları(bel, boyun, bilek), gözlerde kızarıklık ve bulanıklık, baş ağrıları, anlama ve konuşmada yavaşlama gibi pek çok sağlık sorununa yol açmaktadır (Jee, 2013; Muslu & Bolışık, 2009).

Araştırma sonu dikkate alındığında,

- Ebeveyn ve öğretmenlerin internet bağımlılığının ergen yaşam doyumunu düşüren bir faktör olduğuna ilişkin farkındalığa sahip olması gerekmektedir.

- Ergenler gerçek sosyal ortamlara yönlendirilmelidir.
- Ebeveyn ve ergenler bilinçli ve güvenli internet kullanımı hakkında bilgilendirilmelidir.
- Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık ve Psikoloji lisans programlarında Siber psikoloji bir ders olarak verilmelidir.

## 5. Kaynakça

- Amerikan Psikiyatri Birliği. (2014). *Mental bozuklukların tanısı ve sayımsal el kitabı*. (Beşinci baskı). (Çev. Ed., E. Koroğlu). Hekimler Yayın Birliği, Ankara.
- Arısoy, Ö. (2009). İnternet bağımlılığı ve tedavisi. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar*, 1, 55-67.
- Atkinson, R. L., Atkinson, R. C., Smith, E. U., & Bem, D. J. (1993). *Introduction to psychology*. Fort Worth, TX.
- Batigün, A. D., & Kiliç, N. (2011). İnternet bağımlılığı ile kişilik özellikleri, sosyal destek, psikolojik belirtiler ve bazı sosyo-demografik değişkenler arasındaki ilişkiler. *Türk Psikoloji Dergisi*, 26(67), 1-10.
- Ceyhan, E. (2008). Ergen ruh sağlığı açısından bir risk faktörü: İnternet bağımlılığı. *Çocuk ve Gençlik Ruh Sağlığı Dergisi*, 15(2), 109-116.
- Demir, Y., & Kutlu, M. (2016). The relationship between loneliness and depression: Mediation role of internet addiction. *Educational Process: International Journal*, 5(2), 97-105.
- Diener, E. D., Emmons, R. A., Larsen, R. J., & Griffin, S. (1985). The satisfaction with life scale. *Journal of Personality Assessment*, 49(1):71-75.
- Esen, E., & Siyez, D. M. (2011). Ergenlerde internet bağımlılığını yordayan psiko-sosyal değişkenlerin incelenmesi. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 4(36), 127-138.
- Ha, J. H., Kim, S. Y., Bae, S. C., Bae, S., Kim, H., Sim, M., Lyoo, I. K., & Cho, S. C. (2007). Depression and internet addiction in adolescents. *Psychopathology*, 40(6), 424-430.
- Jee, Y. (2013). Analysis of internet addiction, eating, physical activity behavior and mental-psychological state among Korean adolescents: Based on 2010 Korean youth risk behavior survey. *Journal of the Korea Academia-Industrial Cooperation Society*, 14(10), 4979-4988.
- Kılıç, M. (2013). *Gerçek yaşam tadında gelişim dönemleri 2: Erinlik-ergenlik*. Ankara: Pegem A.
- Kim, K., Ryu, E., Chon, M. Y., Yeun, E. J., Choi, S. Y., Seo, J. S., & 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.
- Köker, S. (1991). *Normal ve sorunlu ergenlerde yaşam doyumu düzeyinin karşılaştırılması*. (Yüksek lisans tezi). Ankara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Kutlu, M., Savci, M., Demir, Y., & Aysan, F. (2016). Turkish adaptation of young's internet addiction test-short form: A reliability and validity study on university students and adolescents. *Anatolian Journal of Psychiatry*, 17(1), 69-76.

- Morsünbül, Ü. (2014). İnternet bağımlılığının bağlanma stilleri, kişilik özellikleri, yalnızlık ve yaşam doyumu ile ilişkisi. *International Journal of Human Sciences*, 11(1), 357-372.
- Muslu, G. K., & Bolışık, B. (2009). Çocuk ve gençlerde internet kullanımı. *TAF Preventive Medicine Bulletin*, 8(5), 445-450.
- Szwedo, D. E., Mikami, A. Y., & Allen, J. P. (2011). Qualities of peer relations on social networking websites: Predictions from negative mother-teen interactions. *Journal of Research on Adolescence*, 21(3), 595-607.
- TÜİK (2015) .*Hanehalkı bilişim teknolojileri kullanım araştırması*.
- Worldometers. (2016). <http://www.worldometers.info/tr/> Erişim tarihi, 29.04. 2016.