

Problemlİ İnternet Kullanımı Olan Ergenlerin İnternet Kullanımına İlişkin Duygu ve Görüşlerinin İncelenmesi

DOI: 10.26466/opus.419667

*

Muhammet Ü. Öztabak*

*Dr. Öğr. Üyesi, Fatih Sultan Mehmet Vakıf Üniversitesi, Eğitim Fakültesi, İstanbul / Türkiye
E-Posta: muhammetoztabak@gmail.com ORCID: [0000-0003-4923-2163](https://orcid.org/0000-0003-4923-2163)

Öz

Bireylerin internet kullanım miktarının normalden, alışlagelmiş olandan veya planlanandan daha fazla olarak kullanılması problemlİ internet kullanımı olarak tanımlanmaktadır. Bu çalışmada; problemlİ internet kullanımı olan ergenlerin internet kullanımları ile ilgili görüşlerinin ve duygularının incelenmesi amaçlanmıştır. Araştırmanın çalışma grubunu, İstanbul ilinde bulunan iki devlet lisesinde 9. sınıfta öğrenim görmekte olan 8 kız, 8 erkek olmak üzere toplam 16 öğrenci oluşturmuştur. Çalışma grubunu oluşturan öğrencilerle yapılan birebir görüşme sonucunda elde edilen verilerin derinlemesine analiz edilmesi ve temaların ortaya çıkarılması amacıyla içerik analizi yöntemi kullanılmıştır. Analiz sonucunda elde edilen bulgulardan, temalar (sosyalleşme, otokontrol, boş vakitleri değerlendirme gibi) oluşturularak incelenmiştir. Problemlİ internet kullanan ergenlerin, internet kullanımı esnasında çeşitli duygular yaşadıkları ve bu duyguları ifade etmede güçlük çektikleri sonucuna ulaşılmıştır. Elde edilen sonuçlar literatür eşliğinde tartışılıp çeşitli öneriler sunulmuştur.

Anahtar Kelimeler: Problemlİ internet kullanımı, İnternet bağımlılığı, Ergenler, Lise.

Examination of Feelings and Opinions about Internet Use of Adolescents with Problematic Internet Use

*

Abstract

Internet use of individuals is defined as problematic internet use if the amount of use is more than normal, usual or planned. This study aimed to examine the opinions and feelings of adolescents with problematic internet use regarding their internet use. The research group of the study consisted of 16 students, 8 girls and 8 boys, who were studying in the 9th class in two state high schools in Istanbul. The content analysis method was used to analyze the data obtained in the face-to-face interview made by the students and to reveal the themes. As a result of the analysis, the themes (socialization, self-control, leisure time activity, etc.) were examined from the obtained findings. It was concluded that adolescents with problematic internet use experienced various feelings during the use of the internet and had difficulty expressing these feelings. The obtained results were discussed in the light of the literature and various suggestions were presented.

Keywords: *Problematic internet use, Internet addiction, Adolescents, High school*

Giriş

Küreselleşen dünyanın gelişim sürecinde bilişim teknolojileri de gelişmiş, çeşitlenmiş ve günümüz koşullarında kendine öncelikli bir yer edinmiştir. Bilişim teknolojilerindeki bu hızlı değişim ve ilerleme bireylerin yaşamlarında da bazı önemli değişimleri beraberinde getirmektedir (Ünver, 2016). Hızla gelişen teknoloji ile beraber iletişim, eğlence, iş, eğitim gibi hemen her alanda her türlü ilgiye yanıt verebilecek düzeyde ve durmaksızın zenginleşen içeriğiyle internet, ülkemizde ve dünyada giderek yaygınlaştırmaktadır (Beard ve Wolf, 2001; Sevim, 2017). İnternet World Stats (İnternet Dünya İstatistikleri - IWS, 2015) verilerine göre dünya üzerinde internet kullanan kişi sayısı 3.366.260.056, Avrupa'da ise 604.147.280'dir. Aralık ayı verilerine göre Türkiye'deki internet kullanıcısı ise 46.282.850 kişidir (IWS, 2014). Türkiye İstatistik Kurumu'nun (TÜİK) 2016 yılı 16-74 yaş aralığındaki bireylerde "Hanehalkı Bilişim Teknolojileri Kullanım" araştırması verilerine göre 2004 yılında internet kullanım oranı %18.8 iken, 2010 yılında %41.6'ya yükselmiş, 2016 yılında ise bu oran %61.2'ye ulaşmıştır (TÜİK, 2016).

İnternet sağladığı imkânlar, oluşturduğu kolaylıklar ve yaşattığı serbestlik duygusu ile insanı bir süre sonra kendisine bağımlı hale getirebilecek bir yapıya sahiptir (Makas, 2008). Söz konusu bağımlılık, patolojik kumar oynama tanı kriterlerinden esinlenilerek kullanım ile ilgili yoğun zihinsel meşguliyet, kullanımı kontrol etmekte güçlükler, kullanım için giderek daha fazla zamana ihtiyaç duyulması gibi belirtileri kapsamaktadır (Young, 1998). Araştırmacılar internetin olumsuz etkilerini tanımlamak için internet bağımlılığı (Young, 1998), internet bağımlılığı bozukluğu (Goldberg, 1997), patolojik internet kullanımı (Gönül, 2002), problemlı internet kullanımı (Davis, Flett ve Besser, 2002; Caplan, 2005) gibi birçok farklı terim kullansa da son yıllarda problemlı internet kullanımı kavramı daha çok öne çıkmaktadır (Yavuzarslan Gök, 2017). Goldberg (1996) tarafından kavramsallaştırılan problemlı internet kullanımı, kişinin internet kullanım miktarının normalden, alışıl gelmiş olandan veya planlanandan daha fazla olarak kullanılması anlamına gelmektedir (Caplan, 2003). Problemlı internet kullanımı üzerine yapılan önceki çalışmalarda hakim olan görüş problemlı internet kullanımının bir bağımlılık türü olarak değerlendirildiği yönündedir. Yapılan son çalışmalardan

sonra bu görüş değişerek problemlili internet kullanımı dürtü kontrol bozukluğu olarak değerlendirilmeye başlanmıştır. Dürtü kontrol bozukluğunda kişinin davranışı gerçekleştirilmeden önce huzursuz ve tedirgin olduğu; davranışı gerçekleştirdikten sonra rahatladığı ve mutlu olduğu görülmektedir. Kişi davranışı kontrol etmekte zorlanmaktadır (Shapira ve ark., 2003).

Patolojik internet kullanımının teşhis edilebilmesinin doğru tanılama ölçütleri ile mümkün olduğunu düşünen Young (1996) internet bağımlılığını belirlemek için ilk tanı ölçütlerini oluşturmuştur. Young'ın internet bağımlılığı tanım ölçütleri şunlardır;

1. İnternet ile ilgili aşırı zihinsel uğraş,
2. İnternete bağlı kalma süresinde artışa ihtiyaç duyma,
3. İnternet kullanımını azaltmaya yönelik başarısız girişimlerde bulunma,
4. İnternet kullanımının azaltılması durumunda yoksunluk belirtileri,
5. Başlangıçta olduğundan daha uzun süre internete bağlı kalma,
6. İnternetin aşırı kullanımı nedeniyle yakın çevre ile olan ilişkiler, okul ya da işle ilgili sorunlar yaşama,
7. İnternete bağlı kalabilmek için aile üyelerine, terapisteye ya da başkalarına yalan söyleme,
8. İnternete bağlı kalındığı süre içerisinde duygulanım değişikliğinin olması (kaygı, suçluluk, depresyon gibi) (Young, 1997).

Problemlili internet kullanımını açıklayan farklı kavramsal görüşler bulunmaktadır. Bilişsel davranışçı model problemlili internet kullanımının kişinin baş etme becerilerini aşan yaşantılardan kaynaklanabileceğini savunur. Bu duruma ek olarak kişinin yeni karşılaştığı bir internet programından (oyun, chat, sosyal ağlar vb.) aldığı pekiştireçler sonucunda internete girme davranışının artması söz konusudur (Yavuzarslan Gök, 2017). Caplan'ın (2005) geliştirdiği teorisinde yetersiz sosyal becerileri olan kişiler bu eksikliklerini internet aracılığı ile kapatmaya meyillidirler. Yalnız ve depresyonlu olan kişiler kendileri ile ilgili olumsuz fikirlere sahiptirler. Bu durum da kişilerin sosyal ilişkilerini sanal ortamda sürdürmeyi tercih etmelerine neden olmaktadır (Akt. Yavuzarslan Gök, 2017). Bireyler internet üzerinden sosyal etkileşim ve ilişkilerde kendilerini daha güvenli, etkileyici, özgüvenleri yüksek ve rahat hissetmektedir-

ler. Davis (2001) ise problemlı internet kullanımını, Özgöl Problemlı İnternet Kullanımı (ÖPİK) ve Genel Problemlı İnternet Kullanımı (GPİK) olarak iki şekilde sınıflandırmıştır. Bireyin interneti cinsel arzuların tatmini veya kumar gibi belirli amaçlar için kullanması, var olan psikopatolojinin bir sonucu olan ÖPİK iken; GPİK ailenin, arkadaşın ya da sosyal desteğinin eksikliği ve sosyal izolasyonla öne çıkan, belirli amacı olmadan gezinerek veya sohbet odalarında zaman geçirerek internette aşırı zaman harcanmasını ifade etmektedir.

Bilişim teknolojileri, bilgi kaynaklarına daha hızlı ulaşım sağlama, sosyalleşme, çevrimiçi anlık iletişim kurma imkanı sağlamasına rağmen, pek çok olumsuzluğu da beraberinde getirmektedir (Lenhart, Madden ve Hitlin, 2005). İnternetin tek başına olumsuzluklara neden olmasından çok, internet kullanım amaçları ve internette kullanılan uygulamaların problemlı internet kullanımına neden olduğu görölmektedir (Ceyhan, 2011). Young (1997), interneti problemlı kullanan kişilerin daha çok tanımadıkları insanlarla sohbet etmek ve yeni insanlarla tanışmak amacıyla, sağlıklı kullanıcıların ise tanıdıklarıyla ilişkilerini internet ortamında sürdürmek ve bilgi edinmek amacıyla kullandıklarını belirtmiştir.

Ergenlik dönemi kimlik arayışı dönemi olduğundan, aileden kopma ve akran gruplarıyla birleşme ergenin temel psikolojik ihtiyaçlarından biri haline gelir. Özellikle bu dönemde akran kabulü ve sosyal onay ön plana çıkmaktadır (Kaygusuz, 2013). Problemlı internet kullanımını kontrol mekanizmalarının olmadığı veya eksik olduğu zaman daha zararlı olabilmektedir. Özellikle ergenlik döneminde kişilik gelişiminin henüz tamamlanmamış olması ve bu dönemin farklı deneyimlere daha açık olunan bir yaş dilimi olması nedeniyle internet kullanımını bu dönemde daha önemli bir konudur (Yavuzarslan Gök, 2017). Çünkü sınırsız iletişim fırsatı sunan internet, olumsuz sitelerin (erotik, pornografik amaçlı hazırlanmış siteler gibi) çocuk ve ergenlere ulaşabilmelerine fırsat vermektedir. Başka bir ifadeyle internet, çocuk ve ergenleri sağlıksız yaşamaya sevk etme, madde kullanımını artırma, cinsel istismar ihtimalini kolaylaştırma, dolandırıcılık, kötü niyetli insanlarla kolay iletişime geçme, terör olaylarına ve provokatif etkinliklere kolaylıkla dahil olabilmek ve siber zorbalık gibi olumsuz yaşam olaylarına yönlendirmeye sebep olabilmektedir (Çelen, Çelik ve Seferoğlu, 2011). Kimlik kazanımı sürecinde zorlanan ergenler, interneti gerçek yaşamdaki sorumluluklarından

ve gerçek kimliklerinden kaçmaya yardımcı olan bir mecra olarak görebilmekte (Yang ve Tung, 2007), internet üzerinden kurdukları iletişimlerde kolaylıkla onay ve kabul elde edebilmektedir (Tsai ve Lin, 2003). Araştırmalar da patolojik internet kullanıcılarının eğlence, sanal sosyal ilişkiler ve duygusal destek gibi daha çok neden ile internet kullanımının olası olduğunu işaret etmektedir (Morahan-Martin ve Schumacher, 2000).

Ülkemizdeki genç nüfusun oranı ve internete erişimin kolaylığı göz önüne alındığında, hastalık olarak değerlendirilen problemlili internet kullanımının çocuk ve ergenler arasında görülme sıklığının artma eğiliminde olacağı düşünülmektedir (Makas, 2008). İnternetin bu hızlı ilerleyişi, gerekli önlemler alınmadığı ve uygulanmadığı takdirde, başta çocuk ve ergenler olmak üzere toplum içerisindeki tüm bireyleri olumsuz etkileyebilecek bir kuvvet haline gelebilecektir (Ünver, 2016).

Ergenler problemlili internet kullanımı veya internet bağımlılığı geliştirmeye yatkın riskli bir kitle olarak karşımıza çıkmaktadır. Ergenler buldukları dönem gereği çeşitli yaşam güçlükleri ile karşı karşıya kalmaktadırlar. Bu sebeple problemlili internet kullanımına sahip ergenlerin ruh sağlıklarının olumsuz etkilenmesi, sosyal ilişkilerinin azalması, duygusal gelişimlerinin örselenmesi, kimlik gelişim süreçlerinde zorlukların yaşanması gibi olası riskleri taşımaları sebebiyle bu araştırmada problemlili internet kullanımı olan ergenlerin bu kullanımlarıyla ilgili duygu ve görüşlerinin nedenselliği incelenmeye çalışılacaktır.

Araştırmanın Amacı

Araştırmanın amacı, problemlili internet kullanımı olan ergenlerin internet kullanımları ile ilgili görüşlerinin ve duygularının incelenmesidir. Bu amaca uygun bir şekilde aşağıdaki sorulara cevap aranmaya çalışılmıştır;

1. Ergenlerin internette yaygın zaman geçirmelerinin sebepleri nelerdir?
2. Ergenlerin hayatında internet olmasa ne gibi değişiklikler gerçekleşirdi?
3. Ergenler internet kullandıklarında hangi duyguları yaşıyorlar?
4. Ergenler yaşadıkları duyguları ne oranda yansıtıyorlar?

Yöntem

Araştırmada, ergenlerdeki problemlı internet kullanımını derinlemesine incelemek, konunun kendisi ve çevresi ile ilişkilerini belirlemek ve konu hakkında bir yargıya varmayı, ne sorusundan çok, nasıl ve niçin sorularına cevap üretmek, birtakım insanlar, sosyal olaylar ya da gruplar hakkında sistematik bilgi toplamak ve araştırmacının bu durumların işleyişi ve fonksiyonlarını etkili olarak anlayabilmesini sağlayabilmek amaçlandığı (Kohlbecher, 2006; Berg, 1998) için nitel araştırma türlerinden olan Durum Çalışması modelinden yararlanılmıştır.

Çalışma Grubu

Araştırmanın çalışma grubunu oluşturmak için öncelikle iki devlet Anadolu lisesinde 125 öğrenciye Problemlı İnternet Kullanım Ölçeği uygulanmıştır. Bu öğrencilerden 9. sınıfta öğrenim gören ve problemlı internet kullanımı görülenler arasından gönüllü olanlardan 16 öğrenci (8 kız, 8 erkek) ile çalışma gerçekleştirilmiştir. Çalışma grubu oluşturulurken derinlemesine araştırma yapabilmek amacıyla çalışmanın amacı bağlamında bilgi açısından zengin durumların seçilmesi tercih edildiğinden Amaçlı Örneklem Yöntemi kullanılmıştır (Büyüköztürk ve ark., 2012).

Veri Toplama Aracı

Araştırmada, hedef kişiye araştırma konusuyla ilgili sorular yönelterek kişinin öznel düşünce ve duygularını sistemli olarak öğrenmek, anlamak ve tanımlamak (Kvale, 1996) amaçlandığı için birebir görüşme yönteminden yararlanılmıştır. Lincoln ve Guba (1985), nitel çalışmalarda örneklem seçiminde olabildiğince en geniş miktarda bilgi sağlayacak kişilerin seçimine yöneldiğini belirtmişlerdir. Bu nedenle örneklem sayısı yani büyüklüğü ya da küçüklüğü yerine, örneklem araştırmacının gereksinim duyduğu bilgi miktarını karşılayıp karşılamadığıyla ilgileneilmektedir. Bu nedenle de örneklem seçimi temsil edilebilirlik yerine, amaca dayalı gerçekleştirilmektedir.

Verilerin Analizi

Araştırmada toplanan verilerin derinlemesine analiz edilmesinin gerekliliği ve önceden belirgin olmayan temaların ve boyutların ortaya çıkarılmasına olanak tanınması (Yıldırım ve Şimşek, 2013) nedeniyle içerik analizi yöntemi kullanılmıştır. Çalışmadaki içerik analizi ham verinin kodlanması ve doküman içeriğindeki ilişkili veriler ile kategorilerin oluşturulmasını kapsamaktadır. Öğrencilerden alınan cevaplar tablolarda gösterilerek temalar oluşturulmuştur.

Geçerlik ve Güvenirlik

Nitel araştırmalarda geçerlik, araştırmacının araştırdığı olguyu, olduğu biçimiyle ve olabildiğince yansız gözlemesi anlamına gelmektedir (Yıldırım ve Şimşek, 2013). Güvenirlik ise, bir araştırmadan elde edilen sonuçların farklı araştırmacılar tarafından da elde edilmesi şeklinde yorumlanmıştır (Marvasti, 2004). Araştırmada geçerlik ve güvenirliliği sağlamak amacıyla inandırıcılık, aktarılabilirlik, tutarlılık ve teyit edilebilirlik (Yıldırım ve Şimşek, 2013) gibi stratejilerden yararlanılmıştır.

Araştırmanın iç geçerliğini (inandırıcılığını) artırmak için alanyazın taraması yapılmış, konuyla ilgili kavramsal bir çerçeve çizilerek görüşme soruları geliştirilmiştir. Yapılan veri analizinde temalar, ilgili kavramları içine alacak ve ilgisiz kavramları dışarıda bırakacak şekilde belirlenmeye ve temalar arası ilişkiler kontrol edilerek bir bütünlük oluşturulma çalışılmıştır. Görüşmeler kurum yönetiminin izniyle ve gönüllü öğrencilerle gerçekleştirilmiş, samimi bir ortamda karşılıklı güvenin oluşması gayret edilmiş, böylece verilen cevapların samimi ve gerçek verileri yansıtmasına çalışılmıştır. Araştırmanın dış geçerliğini (aktarılabilirliğini) artırmak için araştırma sürecinde tüm yapılanlar ayrıntılı bir şekilde açıklanmaya çalışılmıştır. Ayrıca, araştırmanın modeli, araştırmanın yapıldığı yer ve durum, çalışma grubu, verilerin toplanması, veri toplama araçları, verilerin analizi ve yorumlanması ayrıntılı bir biçimde tanımlanmıştır.

Araştırmanın iç güvenirliliğini (tutarlılığını) artırmak için elde edilen bulgular yorum yapılmadan aktarılmıştır. Ayrıca elde edilen veriler, bir uzmanla karşılıklı değerlendirilerek tutarlılığı karşılaştırılmıştır. Araştırmanın dış güvenirliliğini (teyit edilebilirliğini) artırmak için süreçte

yapılanlar araştırmacı tarafından ayrıntılı bir biçimde tanımlamıştır. Ayrıca elde edilen ham veriler ve kodlamalar araştırmacı tarafından saklanmaktadır.

Bulgular

Araştırmanın bu bölümde, problemlı internet kullanımı olan 9. sınıf öğrencileriyle yapılan yüz yüze görüşmelerden toplanan verilerin içerik analizinden elde edilen bulgulara yer verilmiştir.

Yapılan görüşme sonucunda öğrencilere internette yoğun vakit geçirmenin sebebinin neler olabileceği sorgulanmış, öğrencilerden alınan cevaplar Tablo 1’de gösterilmiştir.

Tablo 1. İnternette yoğun vakit geçirmenin sebepleri

Mutlu olma
İnternet bağımlılığı
Arkadaşlarla konuşmak
Ders çalışmak
Boş zamanı değerlendirmek
Instagram bağımlılığı
Merak
Özgürlük hissi
İletişim kurmak
Sosyalleşmek
Rahatlama
Dizi/ film izleme
Sosyalleşme
Sosyal medyada gezinme
Zamanın nasıl geçtiğini anlayamamak
Hesabı kontrol etme dürtüsü hissetmek
Yeni insanlarla tanışma
Video izleme

Öğrencilerin internette yoğun vakit geçirmenin nedenlerine ilişkin verdiği cevaplar alt kategorilere ayrılmış ve kodlanmış, daha sonra temalar (başlıklar) oluşturulmuş ve bu temalar açıklayıcı (Miles ve Huberman, 1984) bir çerçevede Tablo 2’de sunulmuştur.

Tablo 2. Öğrencilerin internette yoğun vakit geçirme sebeplerine ilişkin kategoriler

Tema	Kod
Sosyalleşme	İletişim kurma
	Arkadaşlarla konuşma
	Yeni insanlarla tanışma
Otokontrol eksikliği	İnternetin bağımlılık yapması
	Zamanın nasıl geçtiğini anlayamama
	Merak duygusunu giderme
	Hesapları kontrol etme dürtüsü
Boş Vakitleri Değerlendirme	Instagram bağımlılığı
	Dizi/film izleme
	Oyun oynama
	Video izleme
	Sosyal medyada gezinme

Sosyalleşme

Bilişim teknolojilerindeki gelişmelerle birlikte mobil iletişimin internet ile yakınsaması sonucu, zaman ve mekan kavramlarının önemi ortadan kalkmaktadır. İnsanlar arasında bilginin çok hızlı bir biçimde paylaşıl-maya başlamasıyla beraber, yeni sosyalleşme mekanları ortaya çıkmıştır. Özellikle gençler, sosyal paylaşım ağlarını yeni toplumsallaşma ortamları olarak görmektedirler (Karagülle ve Çaycı, 2014). Kubey, Lavin ve Barrows (2001) tarafından gerçekleştirilen bir çalışmada 13-19 yaş arası gençler interneti daha çok oyun oynamak, müzik dinlemek ve yeni insanlarla tanışmak için kullandığı sonucuna ulaşılmıştır. Bu sonuçlarla paralel olarak kendileriyle görüşme yapılan 9. sınıf öğrencilerinin interneti yoğun olarak kullanmalarının nedeni olarak internet ortamında iletişim kurma konusuna vurgu yaptıkları görülmüştür. Öğrencilerin bu anlamda kullandığı ifadelerin bir kısmı aşağıda verilmiştir.

“Arkadaşlarımla normal hayatta, okul dışında çok görüşemediğim için internet üzerinden onlarla konuşmak, orada onlarla zaman geçirmek çok hoşuma gidiyor. Bundan dolayı interneti çok yoğun kullanıyorum.” (K - 3)

“Ben ailemle iletişim kuramıyorum. Babamla zaten iletişimimiz kötü. Annem de hep yorgun oluyor. Zaman geçirebileceğim, bir şeyler paylaşabileceğim kimse yok. O yüzden ben de internette zaman geçiriyorum.” (K - 8)

“İnsanlarla yüz yüze konuşmak çok zor. İnternette daha özgürüm.” (E - 4)

Otokontrol eksikliği

Problemlı internet kullanımı, dürtü kontrol bozukluğu olarak değerlendirilmeye başlanmıştır. Kişi davranışını ve zamanını kontrol etmekte zorlanmakta, davranışı gerçekleştirmeden önce tedirgin ve huzursuz, gerçekleştirdikten sonra ise mutlu ve rahatlamış görülmektedir (Shapira ve ark., 2003). 9. sınıf öğrencileriyle yapılan görüşme sonucunda interneti yoğun olarak kullanmalarının nedeni olarak interneti kullanma davranışlarını kontrol etmekte güçlük yaşadıkları konusuna değindikleri görülmüştür. Onların bu anlamda kullandığı ifadelerin bir kısmı aşağıda verilmiştir.

“Okuldan geldiğimde 2-3 saat internete girmezsem eğer yemek dahi yiyemiyorum. Artık bağımlılık yaptığı için bu kadar yoğun kullanıyorum.” (K - 4)

“Beni internete yönelten şey merak duygusu, kim nerede ne yapıyor takip etmeyi sevdiğim için sürekli, her an her yerde internetteyim.” (K - 5)

“Takip ettiğim kişileri ve onlarla ilgili sayfaları kontrol edebilmek için farkında olmadan çok fazla kullanıyorum.” (K - 6)

“Ben internete girdiğimde çıkamıyorum. Bir video izleyeceğim diye giriyorum ama sürekli devamı geliyor, çıkamıyorum. Bilgisayara oturuyorum ve zamanın nasıl geçtiğini anlamıyorum.” (E - 2)

Boş Zamanı Değerlendirme

Öğrencilerle yapılan görüşmeler sonucunda, öğrenciler interneti yoğun olarak boş zamanlarını değerlendirmek amacıyla kullandıklarını belirtmişlerdir. Bu sonuca paralel olarak Balcı ve Ayhan (2007) tarafından

gerçekleştirilen bir araştırmada, üniversite öğrencilerinin internete yönelmesinde etkili olan faktörleri önem sırasına göre; sosyal kaçış, bilgilendirme, boş zamanları değerlendirme, ekonomik fayda, sosyal etkileşim, sanal sohbet ve eğlence olarak sıralamıştır. Cömert ve Ögel'in (2009) gerçekleştirdiği, lise öğrencilerinin problemleri internet kullanımını araştırdıkları çalışmada ise; problemleri internet kullanımının boş zamanı değerlendirme etkinliklerinin pozitif anlamda yordayıcısı olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Bu anlamda öğrencilerle yapılan görüşme sonucunda öğrencilerin kullandığı ifadelerin bir kısmına aşağıda değinilmiştir.

"Hayatın tadını çıkarıyorum; oyun oynuyorum, müzik dinliyorum, arkadaşlarımla sohbet ediyorum, videolar izliyorum. Zaten başka işim yok." (E - 5)

"İnternetin daha çok boş vakitleri değerlendirmek amacıyla kullanıldığını düşünüyorum." (E - 6)

9. sınıf öğrencilerine "Hayatınızda internet olmasaydı ne olurdu?" sorusuyla ilgili öğrencilerden alınan cevaplar Tablo 3'de gösterilmiştir.

Tablo 3. Hayatınızda internet olmasaydı ne olurdu? sorusuna ilişkin verilen yanıtlar

İnsanlar daha mutlu olurdu. Daha fazla spor yapılırdı. Daha fazla kitap okunurdu. Yaşanmazdı. Daha çok ders çalışılırdı. İnsanlara ulaşamaz, haber alınmazdı. Arkadaşlara ulaşamazdı. TV ile vakit geçirilirdi. Hayat zor olurdu. Hiçbir sorun kalmazdı.	İnsanlar birlikte zaman geçirilirdi. Daha başarılı olunurdu. Yüz yüze iletişim kurulurdu. Her şey çok kötü olurdu. Depresyona girilirdi. Sağlıklı iletişim sağlanırdı. İnternet özlenirdi. Her şey çok güzel olurdu. Hayal kurulurdu.
---	---

İnsanların hayatında internet olmasaydı ne olurdu? sorusuna ilişkin alınan cevaplar kategorilere ayrıldıktan sonra temalar oluşturularak Tablo 4’te sunulmuştur.

Tablo 4. İnsan hayatında internet olmasaydı ne olurdu? sorusuna ilişkin kategoriler

Tema	Kod
Sosyalleşme	Sağlıklı iletişim kurulur. Yüz yüze iletişim kurulur. Arkadaşlarla birlikte vakit geçirilir. Arkadaşlara ulaşamaz.
Bağımlılık	Yaşanmazdı. Depresyona girilirdi. İnternet özlenirdi. Her şey çok kötü olurdu.
Boş Vakitleri Değerlendirme	Daha çok spor yapılırdı. Daha çok kitap okunurdu. TV ile vakit geçirilirdi. Daha çok ders çalışılırdı.

Sosyalleşme

Günümüzde bireyler teknolojik ilerlemenin sunduğu kolaylıklar nedeniyle birbirleriyle olan yüz yüze iletişimlerini azaltmıştır. Yüz yüze iletişim kurmak yerine internet ortamında özellikle sosyal paylaşım siteleri üzerinden iletişim kurmayı tercih eder hale gelmişlerdir (Kısaç, 2013). Okul çağındaki öğrencilerin büyük çoğunluğu interneti, gittikçe artan bir biçimde kullanmaktadır. Bu durumun neticesinde ise; ikili ilişkilerinde ve aileleri ile kurdukları iletişimde önemli azalmalar meydana gelmektedir (Karagülle ve Çaycı, 2014). Bu sonuçlara paralel olarak kendileriyle görüşme yapılan 9. sınıf öğrencileri hayatlarında internet olmasaydı neler olurdu sorusuna verdikleri yanıtlar incelendiğinde iletişimin değişim gösterebileceğini vurguladıkları görülmüştür. Onların bu anlamda kullandığı ifadelerin bir kısmı aşağıda verilmiştir.

“Bazen anneme kızıyorum telefonla oynarken beni rahatsız ettiği için. Bu sonradan beni çok üzüyor, internet olmasaydı böyle davranmazdım. Her şey çok daha güzel olurdu. Değer verdiğim insanlarla daha çok zaman geçirirdim.” (K - 3)

“Hayatımızda internet olmasaydı arkadaşlarımla bir araya geldiğimizde daha çok konuşabilirdik. Çünkü şimdi bulduğumuz zaman herkes telefonuyla ilgilendiği için -buna ben de dahilim- birbirimizin yüzüne bile paylaştığımız fotoğraflardan bakıyoruz.” (E - 3)

Bağımlılık

Madde kesildiğinde ya da azaltıldığında fiziksel veya ruhsal yoksunluk belirtilerinin ortaya çıkması madde bağımlılığının tanı ölçütleri arasındadır (Amerikan Psikiyatri Birliği [APA], 2001). Bireyler sadece bir maddeye değil, aynı zamanda problemleri bir davranışa karşı da bağımlı hale gelebilirler. İnternet bağımlılığının da davranışsal bağımlılıkların alt kategorisinde yer alan teknolojik bağımlılıkların içinde yer aldığı ve bağımlılığın ölçütlerini karşıladığı düşünülmektedir (Griffiths, 1999). Bu bireylerin internet kullanım fikri, dürtüsü veya isteğinden rahatsız olmadığı ancak aşırı internet kullanımını sınırlamakta zorlandığı (direnemediği) görülmektedir (Gönül, 2002). Öğrenciler hayatlarında internet olmasaydı neler olurdu sorusuna verdikleri yanıtlar incelendiğinde internet olmadığı için yoksunluk çekebileceklerini vurguladıkları görülmüştür. Onların bu anlamda kullandığı ifadelerin bir kısmı aşağıda verilmiştir.

“İnternet olmasaydı yani şu an birden hayatımdan çıkarılsaydı ben yaşayamazdım. İnsanları takip etmeden geçirebilecek bir günüm olabileceğini düşünmüyorum bile. İnternet olmasaydı her şey çok kötü olurdu. Çok mutsuz olup depresyona girerdim sanırım.” (K - 5)

“Hayatımızda internet olmasaydı sanırım onu özlerdim ve kendimi kapatılmış hissederdim.” (E - 4)

Boş Vakitleri Değerlendirme

Öğrencilerin hayatlarında internet olmasaydı daha fazla kişisel, sosyal aktivitede bulunabileceklerini vurguladıkları ve akademik anlamda kendilerini geliştirmeleri için daha fazla vakit ayırmayı düşündükleri

görülmüştür. Onların bu anlamda kullandığı ifadelerin bir kısmı aşağıda belirtilmiştir.

*“İnternet olmasaydı ilk başta biraz zorlanırdım ancak sonrasında her şey daha güzel olurdu. Daha başarılı ve derslerine daha çok zaman ayırabilen biri olur-
dum. Daha çok spor yapar, çevremle daha çok iletişime geçerdim.” (K - 4)*

Öğrencilere, internet kullanırken en fazla hangi duyguları yaşadıkları sorularak, öğrencilerden alınan cevaplar açıklayıcı bir çerçevede Tablo 5’te gösterilmiştir.

Tablo 5. İnternet kullanırken yaşanan duygulara ilişkin kategoriler

Duygu Türü	Yaşanan Duygular
Olumlu	Mutluluk
	Heyecan
	Rahatlama
	Zevk Alma / Haz
Olumsuz	Üzüntü
	Sıkılma
Duygu yaşamama	Bomboş hissetme

Duyguları açığa çıkarmanın fiziksel ve psikolojik sağlık açısından oldukça yararlı olduğu bir gerçektir (Schwartz ve Kline, 2002). İnsan hayatında önemli bir yer tutan duygular bazı araştırmacılara göre olumlu ve olumsuz olmak üzere iki temel oluşumu içermektedir (Ostir ve ark., 2005). Literatürde mutluluk, haz, heyecan, heves ve hoşnut olmak gibi duygular olumlu duygularla ilişkilendirilirken; öfke, kaygı, mutsuzluk, stres gibi kavramlar olumsuz duygularla ilişkilendirilmektedir. Ancak bu iki oluşumun birbiriyle tam zıt olmadığı aralarında düşük ya da anlamlı olmayan bir ilişki olduğu da savunulmaktadır (Uzun Özer ve Tezer, 2008). Bazı durumlarda ise bireyler duygularını hissetme ve yaşama kendini bastırabilir veya savunmacı davranabilir bu durum bireyin duygularını açığa çıkarma kapasitesinin kısıtlanmasına yol açarak bireyin fiziksel ve psikolojik bütünlüğünü bozucu etki oluşmasına neden olabilmektedir (Schwartz ve Kline, 2002). 9. sınıf öğrencilerinin internet kullanırken en çok hangi duyguları yaşıyorsun? sorusuna verdikleri yanıtların bir kısmı aşağıda verilmiştir.

Olumlu Duygular

“İnternet kullanırken çok mutlu oluyorum ve inanılmaz eğleniyorum. Bu mutluluk duygusu yüzünden sürekli zamanımı internette harcıyorum. Mesela evde elektrikler gidince ailemle sohbet ediyoruz o zamanı çok seviyorum. Ama elektrik geri gelince her şey eski haline dönüyor ve yine mutluluğu internette arıyorum.” (K - 3)

“Ben merak duygusunu doyurma hazzı yaşıyorum internet kullanırken. Bu doyumunu başka hiçbir şeyin bu derece hızlı karşılayabileceğini düşünmüyorum. Arkadaşlarımı, tanımadığım insanları veya ünlüleri takip edip, ne yaptıklarını incelemek bana çok farklı duygular yaşıyor.” (K - 5)

“İnternet kullanırken hissettiğim duygu mutluluk. Bu duyguyu herhalde ya cennette ya da ileride bütün hayallerimi gerçekleştirebilsem belki o zaman yaşarım.” (E— 5)

Olumsuz Duygular

“İnternet kullanırken sıkılıyorum çünkü çok kısa süreli oluyor. Her şey hemen gerçekleşiyor ve bitiyor.” (E - 3)

“İnternet kullanırken hissettiğim duygu can sıkıntısı. Ama mecburiyetten, yapacak başka bir şey olmadığından yine de kullanıyorum.” (K - 7)

Duygu yaşamama

“İnterneti kullanırken boş hissediyorum. Tıpkı uykuda hissettiğim gibi bomboş.” (K - 2)

Öğrencilerin verdikleri yanıtlar incelendiğinde kimi öğrencilerin internet kullanırken olumlu duygular yaşadığı ve bu duyguları tekrar yaşayabilmek için internete girdikleri görülmektedir. Öğrenciler olumlu duyguların yanında internet kullanımını sırasında olumsuz duygular da yaşayabilmektedir. Ancak olumsuz duygular yaşadıkları durumlarda bile internet kullanımını sürdürdükleri çünkü yapacak daha iyi bir uğraş

bulamadıklarına değinilmektedir. Bu duruma ek olarak öğrenciler kimi durumlarda internet kullanırken herhangi bir duygu yaşamadıklarını belirttikleri görülmektedir.

Öğrencilere, “Yaşadığınız duyguları ifade eder misiniz?” sorusuna, öğrencilerden alınan cevaplar sonucunda elde edilen frekans (f) ve yüzde (%) değerleri Tablo 6’da gösterilmiştir.

Tablo 6. Öğrencilerin yaşadıkları duyguları ifade etme oranları

Duyguları Yansıtma Durumu	f	%
İfade ederim	4	50,0
İfade etmem	1	12,5
Nispeten ifade ederim	3	37,5
İfade ederim	1	12,5
İfade etmem	5	62,5
Nispeten ifade ederim	2	25,0
İfade ederim	6	37,5
İfade etmem	4	25,0
Nispeten ifade ederim	6	37,5

Tablo 6’da yer alan interneti yoğun olarak kullanan, diğer bir ifadeyle interneti problemlili kullanan bireylerin 9. sınıf öğrencilerinin yaşadıkları duyguları ifade etme oranlarına bakıldığında kız öğrencilerin %50’si duygularını ifade ettiklerini belirtirken erkek öğrencilerde bu oran % 12,5’tir. Bu bulguya ek olarak erkek öğrencilerin % 62,5’i duygularını diğer insanlara yansıtılmayı tercih ederken, kız öğrencilerin % 12,5’i duygularını yansıtılmayı tercih etmektedir. Araştırmaya katılan interneti yoğun kullanan kız öğrencilerin, erkek öğrencilere oranla duygularını daha fazla yansıttıkları söylenebilir. Tablo 6’da kız öğrencilerin %37,5’i duygularını belli olay ve durumlarda ifade edip diğer durumlarda etmediği (nispeten ifade etme) görülürken, bu oran erkek öğrencilerde %25’tir. Genel toplama bakıldığında öğrencilerin % 37,5’i duygularını ifade ettiğini belirtirken, % 25’i duygularını ifade etmediğini, % 37,5’inin ise belli durumlarda duygularını ifade ettiği sonucuna ulaşılmaktadır. Öğrencilerle yapılan görüşmeden elde edilen yanıtlar incelendiğinde öğrencilerin duygularını yansıtma konusunda kullandığı ifadelerin bir kısmı aşağıda verilmiştir.

“Ben yakın arkadaşlarımı çok iyi seçerim ve onlara çok güvenirim. Onlara her şeyimi anlatırım, duygularımı yansıtırım hatta bazen biraz fazla yansıtırım içime atamam.” (K - 4)

“Duygularımı mutluyusam yansıtırım ama sinirliyse, üzgünsem ağlarım ve bu yüzden duygumu o an yansıtamam.” (K - 8)

“Yaşadığım duyguları ailem haricinde kimseye belli edemem, yansıtamam. Çünkü onlara güvenemem. Arkadaşlarım vardır ama yakın arkadaşlar edinmem, sırlarını öğrenmem ve kendi sırlarımı paylaşmam.” (K - 3)

“Ben hiçbir duygumu rahatlıkla söyleyemiyorum. Duygularımı şu anda kimseye açamıyorum. Genellikle kendi içimdeyim. Birine bir şey söylemeye güvenemiyorum. Ama duygularımı açmak isterdim.” (E - 2)

Sonuç ve Tartışma

Dünyada hızla gelişen teknolojiyle birlikte hemen hemen her alanda ve her türlü ilgiye yanıt verebilecek düzeyde olan ve sürekli zenginleşen içeriğiyle internet kullanımı sürekli artmaktadır (Beard ve Wolf, 2001; Sevimli, 2017). İnternet sağladığı imkanlar ve kolaylıklar sayesinde artan kullanım oranlarıyla bireyler üzerinde bir takım olumsuz etkiler oluşturmaktadır (Makas, 2008). Bu olumsuz etkiler son yıllarda problemlili internet kullanımı kavramıyla açıklanmaktadır (Davis, Flett ve Besser, 2002; Caplan, 2005). Problemlili internet kullanımı, kişinin internet kullanım miktarının normalden, alışlagelmiş olandan veya planlanandan daha fazla olarak kullanılması anlamına gelmektedir (Caplan, 2003). Sosyal beceri eksikliği ve ilişkilerde sorun yaşama vb. faktörlerin problemlili internet kullanımıyla ilgili olduğu düşünülmektedir. Ergenlerin internette yoğun vakit harcamalarının sebepleri olarak verdikleri yanıtlar doğrultusunda sosyalleşme imkanı bulmaları, internet kullanımı ve zaman yönetimi konusunda otokontrol sağlayamamaları ve boş zamanı internette değerlendirmeyi tercih etmeleri temaları oluşturulmuştur. Ergenlerin internette yoğun vakit geçirmelerinin nedeni olarak sosyalleşme imkanı bulduklarını ifade etmesi Caplan (2005), Chou ve Hsiao'nun (2000) problemlili internet kullanımına bağlı olumsuzluk yaşa-

yan bireylerin interneti özellikle kişilerarası etkileşim yani sosyalleşme amaçlı kullandıklarını belirttikleri sonuçlarla paralellik göstermektedir. Bu sonuca ek olarak Ceyhan (2010) tarafından gerçekleştirilen bir araştırmada interneti tanımadığı kişilerle sosyal ilişkiler kurma amacıyla kullanmanın problemlı internet kullanımının en temel yordayıcısı olduğu bununla beraber tanıdıkları ve yakınlarıyla iletişim kurma amacıyla internet kullanımının da yordayıcı değişkenler olduğu belirtilmiştir. Ergenlerin internette yoğun vakit geçirmelerinin bir diğer nedeni olarak bireylerin interneti kullanma davranışları üzerinde kontrol sahibi olmadıkları diğer bir ifadeyle otokontrol konusunda güçlük yaşadıkları sonucuna ulaşılmıştır. Bu sonuca paralel olarak Young (1996) problemlı internet kullananların haftada ortalama 38,5 saatini, sağlıklı kullananların ise 4,9 saatini internet başında harcadıklarını belirtmiştir. Büyükciliz (2016) tarafından gerçekleştirilen bir çalışmada internet kullanım süresi arttıkça problemlı internet kullanımının da arttığı sonucuna ulaşılmıştır. Bu durumun sebebi olarak ise interneti problemlı kullanan kişilerin internette ayrı kalmakta zorlandıkları ve zamanı kontrol etmekte güçlük yaşadıkları, diğer bir ifadeyle otokontrol sorunu yaşadıkları belirtilmiştir. Ergenlerin internette yoğun vakit geçirmelerinin başka bir nedeni ise internetin boş zamanı değerlendirme amacıyla kullanılması sonucuna ulaşılmıştır. Bu sonuca paralel olarak Cömert ve Ögel'in (2009) gerçekleştirdiği bir çalışmada problemlı internet kullanımının boş zamanı değerlendirme etkinliklerinin pozitif anlamda yordayıcısı olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

Araştırmanın cevap aradığı diğer bir soru ise ergenlerin hayatında internet olmasaydı ne olurdu sorusudur. Bu soruya yönelik öğrencilerden alınan yanıtlar sosyalleşme, bağımlılık ve boş zamanı değerlendirme alt temaları oluşturulmuştur. Sosyalleşme alt temasından elde edilen sonuçlara bakıldığında ergenlerin hayatlarında internet olmasaydı daha sağlıklı iletişim kurabilecekleri ve yüz yüze etkileşime girme imkanı yaşayabileceklerini belirtmişlerdir. Bu sonuçla paralel olarak Kısaç (2013) tarafından gerçekleştirilen çalışmada bireyler teknolojik imkanların sunduğu kolaylıklar nedeniyle yüz yüze iletişim kurmak yerine sosyal paylaşım siteleri üzerinden iletişim kurmayı tercih eder hale geldikleri sonucuna ulaşılmıştır. Bu sonuca bakılarak internet kullanımı ile yüz yüze etkileşime girme arasında negatif yönlü bir ilişki bulunduğu söylenebilir.

Ergenlerin hayatlarında internet olmasaydı ne olurdu sorusuna yönelik verdikleri cevaplardan oluşturulan bağımlılık alt temasında ergenlerin internet olmazsa yoksunluk belirtileri sergileyebilecekleri sonucuna ulaşılmıştır. Hatta "İnternet olmasaydı yaşayamazdım, depresyona girerdim" sözleri bu yoksunluğun şiddeti hakkında ipucu sunmaktadır. Boş zamanları değerlendirme alt temasından ulaşılan sonuçlara bakıldığında ergenlerin yaşantılarında internet olmasaydı sosyal etkinliklere saha fazla katılım gösterecekleri ve akademik başarılarının artacağına ilişkin görüşlere rastlanmıştır. Young'un (1999) problemleri internet kullanımının akademik başarılarına etkisini incelediği araştırmasında, bireylerin internet kullanım süreleri arttıkça iş ve okul hayatlarındaki verimliliklerinin düştüğü sonucuna ulaşılmıştır. Bu sonuca ek olarak internet kullanımına bağlı olarak çalışma düzenlerinde bozulma, ders başarısında düşme, sınıfta kalma gibi sorunlar da görülmektedir (Young, 1997).

Ergenlerin internet kullanırken en fazla hangi duyguları yaşadıkları sorusuna ilişkin ulaşılan sonuçlar olumlu duygular, olumsuz duygular ve herhangi bir duygu yaşamama alt temaları oluşturulmuştur. Olumlu duygular temasına bakıldığında öğrencilerin büyük çoğunluğunun internet kullanırken olumlu duygular yaşadığı, bu duyguları internet dışındaki ortamlardan karşılamakta zorluk yaşadıkları ve bu duyguları tekrar tekrar yaşamak için internete girme davranışı sergiledikleri sonucuna ulaşılmıştır. Bu sonuca paralel olarak Aslanbay (2006) tarafından gerçekleştirilen bir çalışmada internetten alınan haz faktörleri ile internet bağımlılığı arasında belirgin bir ilişki bulunmuştur. Ergenlerin internet kullanırken yaşadıkları bir diğer tema olumsuz duygulardır. Bireyler internet kullanım esnasında olumsuz duygular yaşadıklarını belirtse de internete girme davranışlarını sürdürdükleri görülmektedir. Bu durumun yaşanmasının sebebi ergenlerin boş zamanlarını işlevsel bir biçimde değerlendirecek aktiviteler bulma konusunda güçlük yaşamaları olabilir. Bunun yanı sıra teknolojinin hızla gelişmesi sonucunda internetin kolay ve zahmetsiz ulaşılabilir hale gelmesi etkili olabilir. Ergenlerin bir kısmı internete girdiklerinde hiçbir duygu hissetmediklerini belirtmişlerdir. Schwartz ve Kline'a (2002) göre birey duygularını hissetmek ve yaşamak konusunda kendisini bastırıyor ya da savunmacı davranıyorsa, duygusal farkındalığı düşük bir düzeydeyse ya da duygularını ifade etmek için kısıtlı sözcük dağarcığına sahipse, sadece duygularını

açıĝa çıkarma kapasitesi kısıtlanmayacak aynı zamanda kişinin sağlığı da olumsuz yönde etkilenecektir. Bu durum ise ileride bireyin fiziksel ve psikolojik bütünlüğüne bozucu etkide bulunacaktır.

Araştırmanın cevap aradığı diğer bir soru ise interneti yoğun biçimde kullanan diğer bir ifadeyle problemlı internet kullanımı olan öğrencilerin duygularını ifade etmedeki genel düzeyleri ve cinsiyete göre nasıl bir dağılım gösterdiğidir. Araştırmaya katılan öğrencilerin %37,5'i duygularını diğer insanlara yansıtılmayı tercih ederken %37,5 içinde bulunduğu koşullara göre duygularını sınırlı bir şekilde yansıtılmayı tercih ettiği sonucuna ulaşılmıştır. Başka bir ifadeyle problemlı internet kullanan bireylerin duygularını ifade etme de güçlük yaşamaları olarak tanımlan aleksitimi kavramıyla ilişkili olduğu söylenebilir. Bu sonuç, aleksitimi ile internet kullanımına bağlı sorunların araştırıldığı çalışmalarla (Craparo, 2011; Dalbudak ve ark., 2013; Yates, Gregor ve Haviland, 2012; Arcan ve Yüce, 2016) paralellik göstermektedir. Problemlı internet kullanan ergenlerin aleksitimi düzeylerinin cinsiyete göre dağılımına bakıldığında erkek öğrencilerin %62,5'i duygularını diğer insanlara yansıtılmayı tercih ederken kız öğrencilerin % 12,5 i duygularını yansıtılmayı tercih etmektedir. Bu sonuca paralel olarak Bağcı (2008) tarafından gerçekleştirilen üniversite öğrencilerinin aleksitimi düzeylerinin çeşitli değişkenlere göre incelemenin amaçlandığı araştırmada erkek öğrencilerin aleksitimi düzeylerinin kız öğrencilere oranla daha yüksek bulunmuştur. Ancak kız öğrencilerin aleksitimik düzeylerinin daha fazla olduğu (Cooper ve Hamstrom, 2008) veya aleksitimik düzeyin cinsiyet değişkeni açısından anlamlı bir farklılık bulunmayan (Sevindi, 2017) çalışmalar da literatürde yer almaktadır.

Öneriler

Araştırmadan elde edilen veriler ışığında aşığıdaki önerilerde bulunulabilir;

- Araştırma bulgularında ergenlerin boş zamanlarını internette geçirdikleri sonucuna bakılarak, ergenler boş zamanlarını daha işlevsel değerlendirmelerine yönelik etkinliklere yönlendirilebilir.
- Ergenlere problemlı internet kullanımıyla ilgili bilgilendirici çalışmaların yanında önleyici çalışmalar da planlanabilir.

- Ergenlerin interneti genellikle sosyalleşme amacıyla kullandığı sonucuna bakılarak ergenlere sosyal beceri kazandıracak eğitimler planlanabilir
- Ergenlerin internet kullanım davranışlarını kontrol etmekte güçlük yaşadığı sonucuna bakılarak ergenlere zaman yönetimi, öz denetim ve otokontrol konusunda eğitimler düzenlenebilir.
- Problemlerle internet kullanan ergenlerin duygularını ifade etmede güçlük yaşaması sonucuna bakılarak bu bireylere duyguları tanıma ve uygun koşullarda ifade etme konusunda eğitimler düzenlenebilir.
- Problemlerle internet kullanımı ve aleksitimi arasındaki ilişkiyi derinlemesine inceleyecek farklı araştırmalar yapılabilir.

EXTENDED ABSTRACT

**Examination of Feelings and Opinions about
Internet Use of Adolescents with Problematic
Internet Use**

*

Muhammet Ü. Öztapak

F.S.M. Vakıf University

Introduction

Although information technology enables faster access to information resources, socialization and online instant communication, it also brings with it a lot of drawbacks (Lenhart, Madden and Hitlin, 2005). It is seen that the internet use purposes and the applications used on the internet cause problematic internet use, not the internet by itself (Ceyhan, 2011). Young (1997) stated that people who use the internet problematically, use the internet to chat with people they don't know and meet new people, while healthy users use it to carry out their relations with the acquaintances and get information on the internet. The internet has a structure that can make the person addicted on it after a while with the possibilities it provides, the facilities it has created and the sense of freedom it has given to people (Makas, 2008). Problematic internet use means that the amount of internet use of the person is more than the normal, usual or planned used (Caplan, 2003).

Young (1996) considered the possibility of diagnosing pathological internet use as possible with the correct diagnostic criteria and established the first diagnostic criteria for determining internet addiction. Young's criteria for defining internet addiction are;

1. Excessive mental activity related to the internet,
2. Need an increase in the duration of being online on the internet,
3. Failure to attempt to reduce the use of the internet,
4. Deprivation symptoms in case of a reduction in duration of internet use

5. Staying connected to the internet longer than it was at the beginning,
6. Experience of problems related with the acquaintances, school or business, due to excessive use of the internet,
7. Lying to family members, therapist or others to stay connected to the internet.

Since adolescence is the period of seeking identity, separation from family and union with peer groups becomes one of the basic psychological needs of the adolescent. Particularly in this period, the issues of peer acceptance and social approval are at the forefront (Kaygusuz, 2013). Adolescents who are struggling in the process of gaining identity can see the internet as an area that helps them escape from their real life responsibilities and their true identity (Yang and Tung, 2007) and can easily obtain approval and acceptance in the communications they make through the internet (Tsai and Lin, 2003). Studies also indicate that pathologic internet users are likely to use the internet for more reasons, such as entertainment, virtual social relationships and emotional support (Morahan-Martin and Schumacher, 2000).

Adolescents are a risky group prone to develop problematic internet use or internet addiction. Adolescents are faced with various life challenges due to the period they are in. Since the adolescents with problematic internet use have potential risks such as adversely affecting mental health, diminishing social relations, abuse of emotional development, difficulties in the process of identity development, in this study, the causalities of the feelings and opinions of problematic internet users will be investigated.

In accordance with this purpose, this study has tried to answer the following questions;

1. What are the reasons for adolescents to spent much time on the internet?
2. If there were no internet in the life of the adolescents, what kind of changes would took place?
3. What feelings do the adolescents experience when they use the internet?
4. How do the adolescents reflect their feelings?

Method

Since this study aims to investigate problematic internet use in adolescents, to determine the topic's relations with itself and its environment and to make a judgment about the topic, to produce an answer to how-and who-questions more than the what-question, how to collect systematic information about some people, social events or groups and to enable the researcher to understand the functioning and functions of these situations (Kohlbecher, 2006; Berg, 1998), the case study model of qualitative research methods is used.

Study Group

In order to form the study groups, firstly 125 students studying in the Anatolian High Schools were administered Problematic Internet Usage Scale. This study was continued with 16 students with problematic internet use (8 girls, 8 males) who were studying in the 9th class and volunteered among these 125 students. In order to conduct in-depth research while creating a study group, Objective Sampling Method was used because it was preferred to select rich situations in terms of information in the context of the aim (Büyüköztürk et al., 2012).

Results

The themes that were created as the reasons for the adolescents to spend intense time on the internet are; the possibility of socialization, the lack of autocontrol on internet usage and time management, and the preference of leisure time on the internet.

Another question that the researcher was looking for an answer was "what would happen if there was no internet in the life of adolescents?" Sub-themes of socialization, addiction and free time evaluation were established with the answers from the students for this question.

The following sub-themes have been formed with the conclusions reached regarding the question of "which emotions are most experienced when the adolescents use the internet?": positive emotions, negative emotions and experience of no emotion. When we look at positive

emotions, most of the students have positive feelings while using the internet, they have difficulty in meeting these emotions from environments other than internet environment and they attain to be online to live these emotions again and again. It has seen that individuals continue to enter the internet, even though they have expressed negative feelings while using the internet. This may result from the difficulty adolescents experience in finding activities to evaluate their leisure time in a functional way. Besides, it can be effective that the internet becomes easily and effortlessly accessible as a result of the rapid development of technology. Some of the adolescents stated that they didn't feel any emotion when they entered to the internet.

Another question this researcher is looking for an answer is how the students with problematic internet use express their emotions and how they differentiate in terms of sex. 37.5% of the students preferred not to reflect their feelings to other people and 37.5% preferred to reflect their feelings limitedly according to the conditions they were in. In other words, it can be said that it is related to the concept of alexithymia, which is defined as the difficulty in expressing the feelings of the individuals who use problematic internet.

Suggestions

The following suggestions can be made according to the data obtained from the study;

- Looking at the results of the research findings which indicates adolescents spend their free time on the internet, adolescents can be led to more functional activities for their free time.
- Besides the informative studies for adolescents with problematic Internet use, preventive studies can be planned.
- Training can be planned for adolescents to gain social skills by looking at the result of using the internet for socialization.
- Training adolescents about time management, self-regulation and autocontrol can be organized by looking at the result of difficulty in controlling the internet use behavior of adolescents.

- Trainings can be organized about recognizing emotions and expressing them in appropriate conditions by looking at the result of difficulty in expressing emotions of problematic internet users.
- Different researches can be done to investigate the relationship between problematic internet use and alexithymia in depth.

Kaynakça/References

- Akın, İ. (2014). *Relationship of problematic internet use with alexithymia, emotion regulation, and impulsivity*. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi, Bahçeşehir Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Amerikan Psikiyatri Birliği (APA) (2001). *Psikiyatride hastalıkların tanımlanması ve sınıflandırılması el kitabı (DSM-IV-TR)*. (Çev. Köroğlu E.), Dördüncü baskı, Ankara: Hekimler Yayın Birliği.
- Arcan, K. ve Yüce, Ç. B. (2016). İnternet bağımlılığı ve ilişkili psiko-sosyal değişkenler: Aleksitimi açısından bir değerlendirme. *Türk Psikoloji Dergisi*, 31(77), 46-56.
- Aslanbay, M. (2006). *A compulsive consumption: Internet use addiction tendency. The case of Turkish high school students*. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi, Marmara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Atasoy, S. A. (2002). *Göz hareketleri ile duyarsızlaştırma ve yeniden işlemenin (EMDR) üniversite öğrencilerinin aleksitimik özellikleri üzerine etkisi*. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi, Ankara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Bağcı, T. (2008). *Üniversite öğrencilerinin aleksitimik düzeylerinin bazı değişkenlere göre incelenmesi: Gazi Eğitim Fakültesi örneği*. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi, Gazi Üniversitesi, Ankara.
- Balcı Ş. ve Ayhan B. (2007). Üniversite öğrencilerinin internet kullanım ve doyumları üzerine bir saha araştırması. *Selçuk İletişim*, 5(1), 174-197.

- Beard, K. W. ve Wolf, E. M. (2001). Modification in the proposed diagnostic criteria for Internet addiction. *Cyber Psychology ve Behavior*, 4, 377-383.
- Beck, J. S. (1995). *Cognitive therapy. Basics and beyond*. New York: The Guilford Press.
- Berg, B. L. (1998). *Qualitative research methods for the social sciences*. Needham Heights, MA: Allyn ve Bacon.
- Büyükfiliz, B. (2016). *18-25 yaş arası genç yetişkinlerde problemlı internet kullanımı ve iletişim becerileri arasındaki ilişki*. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi, Üsküdar Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Büyüköztürk, Ş., Kılıç Çakmak, E., Akgün, Ö.E., Karadeniz, Ş. ve Demirel, F. (2012). *Bilimsel araştırma yöntemleri*. Ankara: Pegem Akademi Yayınları.
- Caplan, S. E. (2003). Preference for online social interaction: A theory of problematic Internet use and psychosocial well-being. *Communication Research*, 30, 625-648.
- Caplan, S. E. (2005). A social skill account of problematic internet use. *Journal of Communication*, 55, 721-736.
- Ceyhan, E. (2010). Problemlı internet kullanım düzeyi üzerinde kimlik statüsünün, interneti kullanım amacının ve cinsiyetin yordayıcılığı. *Kuram ve Uygulamada Eğitim Bilimleri*, 10(3), 1323-1355.
- Ceyhan, A. A. (2011). University students' problematic Internet use and communication skills according to the Internet use purposes. *Educational Sciences: Theory ve Practice*, 11(1), 69-77.
- Chou, C. ve Hsiao, M. C. (2000). Internet addiction, usage, gratification, and pleasure experience: The Taiwan college students' case. *Computers ve Education*, 35, 65-80.
- Cooper, E. D. ve Holmstrom, R. W. (1984). Relationship between alexithymia and somatic complaints in normal sample. *Psychother Psychosom*, 41, 20-24.
- Cömert, I. T. ve Ögel, K. (2009). İstanbul örnekleminde internet ve bilgisayar bağımlılığının yaygınlığı ve farklı etkenlerle ilişkisi. *Türkiye Klinikleri Journal of Forensic Medicine*, 6(1), 9-16.
- Craparo, G. (2011). Internet addiction, dissociation, and alexithymia. *Social and Behavioral Sciences*, 30, 1051-1056.

- Çelen, F. K., Çelik, A. ve Seferoğlu, S. S. (2011). Çocukların İnternet kullanımları ve onları bekleyen çevrimiçi riskler. *Akademik Bilişim*, 2, 1-8.
- Dalbudak, E., Evren, C., Aldemir, S., Coşkun, K. S., Uğurlu, H. ve Yıldırım, F. G. (2013). Relationship of Internet addiction severity with depression, anxiety, and alexithymia, temperament and character in university students. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, 16, 272- 278.
- Davis, R. A. (2001). A cognitive-behavioral model of pathological internet use. *Computers in Human Behavior*, 17(2), 187-195.
- Davis, R. A., Flett, G. L. ve Besser A. (2002). Validation of a new scale for measuring problematic internet use: implications for pre-employment screening. *CyberPsychology ve Behavior*, 15, 331-47.
- Dereboy, F. (1990). Aleksitimi: Bir gözden geçirme. *Türk Psikiyatri Dergisi*, 1, 157-165.
- Dökmen, Ü. (2000). *Yarına kim kalacak? Evrenle uyumlaşma sürecinde var olmak gelişmek uzlaşmak*. İstanbul: Sistem Yayıncılık.
- Erkaya, H. (2009). İnternet bağımlılığı tedavi edilmeli. *Psikohayat Dergisi*, 5, 22-27.
- Griffiths, M. (1999). *İnternet bağımlılığı: Gerçek mi? Kurgu mu?*, (Çev. K. Alat), *Türk Psikoloji Bülteni*, 5(13): 47.
- Goldberg, I. (1996). *Goldberg's message*. 8 Ocak 2018 tarihinde <http://users.rider.edu/~suler/psycyber/supportgp.html> adresinden erişildi.
- Goldberg, I. (1997). Are you suffering from internet addiction disorder? 8 Ocak 2018 tarihinde <http://www.webs.ulpgc.es/aeps/JR/Documentos/ciberadictos.doc> adresinden erişildi.
- Gönül A.S. (2002). Patolojik İnternet kullanımı: İnternet bağımlılığı/kötüye kullanımı. *Yeni Symposium*, 40(3): 105-110.
- Internet World Stats (IWS). (2014). *Internet usage, population and statistic*. 15 Ocak 2018 tarihinde <http://www.internetworldstats.com/stats4.htm> adresinden erişildi.
- Internet World Stats (IWS). (2015). *Internet usage, population and statistic*. 15 Ocak 2018 tarihinde <http://www.internetworldstats.com/stats.htm> adresinden erişildi.

- Kaplan, C. D. ve Wogan, M. (1977). Management of pain through cerebral activation: an experimental analog of alexithmia. *Psychotherapy and Psychosomatics*, 27, 144-153.
- Karagülle, A. E. ve Çaycı, B. (2014). Ağ toplumunda sosyalleşme ve yabancılaşma. *The Turkish Online Journal of Design, Art and Communication - TOJDAC*, 4(1), 1-9.
- Kaygusuz, C. (2013). Psikolojik ihtiyaçlar ve internet bağımlılığı. (Ed., M, Kalkan ve C, Kaygusuz). *İnternet Bağımlılığı Sorunlar ve Çözümler*. Anı Yayıncılık: Ankara.
- Kısaç, İ. (2013). Fatih Projesi, BT ve internetin bilinçli, güvenli kullanımının psikososyal boyutu/ bireyin psikososyal özellikleri üzerinde internetin etkisi. *Bilgi Teknolojileri ve İnternetin Bilinçli, Güvenli Kullanımı*, 149-165.
- Koçak, R. (2002). Aleksitimi: Kuramsal çerçeve tedavi yaklaşımları ve ilgili araştırmalar. *Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Dergisi*, 35 (2), 184-202.
- Koçak, R. (2003). *Duygusal ifade eğitimi programının üniversite öğrencilerinin aleksitimi ve yalnızlık düzeylerine etkisi*. Yayınlanmamış doktora tezi, Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Kohlbacher, F. (2006). The use of qualitative content analysis in case study. *FQS. Forum: Qualitative Social Research*. 7(1), 21.
- Kvale, S. (1996). *InterViews: An introduction to qualitative research interviewing*. Thousand Oaks, CA: Sage.
- Krystal, H. (1979). Alexithymia and psychotherapy. *American Journal of Psychotherapy*, 33, 17-31.
- Kubey, R. W., Lavin, M. J. ve Barrows, J. R. (2001). Internet use and collegiate academic performance decrements: Early findings. *Journal of Communication*, 51(2), 366-82.
- Lazarus, R. S. (1991). Progress on a cognitive – motivational relational theory of emotion. *Journal of Research in Personality*, 21, 1-39.
- Lenhart, A., Madden, M. ve Hitlin, P. (2005). *Teens and technology: Youth are leading the transition to a fully wired and mobile nation*. 9 Ocak 2018 tarihinde <http://www.pewinternet.org/Reports/2005/Teens-and-Technology.aspx> adresinden erişildi.
- Lesser, I. M. (1981). A review of the alexithymia concept. *Psychosomatic Medicine*, 43 (6), 531-543.

- Lincoln, Y. S. ve Guba, E. G. (1985). *Naturalistic inquiry*. Newbury Park: Sage Publications.
- Luzumlu, U. (2013). *Cinsiyetleri farklı üniversite öğrencilerinin stresle başa çıkma tarzlarının aleksitimi düzeylerine göre incelenmesi*. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi, Mersin Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Mersin.
- Makas, Y. (2008). *Lise öğrenimi gören gençlerin internet kullanımının psikososyal durum ile ilişkisi*. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi, Beykent Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Marvasti, A. B. (2004). *Qualitative research in sociology*. London: Sage Publications Ltd.
- McDougall, J. (1982). Alexithymia; a psychoanalytic viewpoint. *Psychotherapy Psychosomatics*, 38, 81-90.
- Miles, M. B. ve Huberman, A. M. (1984). *Qualitative data analysis: A sourcebook of new methods*. California: SAGE.
- Morahan-Martin, J. ve Schumacher, P. (2000). Incidence and correlates of pathological internet use among college students. *Computers in Human Behavior*, 16 (1), 13-29.
- Nemiah, J. C. (1977). Alexithymia: Theoretical considerations. *Psychotherapy and Psychosomatics*, 28, 199-206.
- Nhu Le, H., Berenbaum, H. ve Raghavan, C. (2002). Culture and alexithymia: Meanlevels, correlates, and the role of parental socialization of emotions. *Emotions*, 2(4), 341-360.
- Oktay, B. (2010). *Aleksitimi: Bağlanma, kendilik algısı, kişilerarası ilişki tarzları ve öfke değişkenleri açısından bir değerlendirme*. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi, Ankara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Ostir, G. V., Smith, P. M., Smith, D. ve Ottenbacher, K. J. (2005). Reliability of the positive and negative affect schedule (PANAS) in medical rehabilitation. *Clinical Rehabilitation*, 19, 767-769.
- Özbay, A. (2013). *Ergenlerde siber zorbalık, siber mağduriyet, aleksitimi ve öfke ifade etme biçimleri arasındaki ilişki*. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi, Fatih Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Sağlam, N. (2016). *Young şema modeline göre aleksitimi kavramının incelenmesi*. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi, Okan Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.

- Sallıoğlu, G. (2002). *Aleksitimik olan ve olmayan üniversite öğrencilerinin duygu ifade eden sözcük ve deyimlere yükledikleri duygu yoğunlukları*. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi, Hacettepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Shapira, N. A., Lessig, M.C., Goldsmith, T. D., Szabo, S., Lazoritz, M., Gold, M. S. ve Stein, D. J. (2003). Problematic Internet use: Proposed classification and diagnostic criteria. *Depression ve Anxiety*, 17, 207-216.
- Sayar, K. ve Köse, S. (2003). The relationship between alexithymia and dissociation in an adolescent sample. *Bull Clin Psychopharmacol*, 13, 167-173.
- Schwartz, G. E. ve Kline, J. P. (2002). *Repression, emotional disclosure, and health: Theoretical, empirical, and clinical considerations*. In *Emotion, Disclosure ve Health* (3rd ed.). Washington: American Psychological Association Press.
- Sevim, C. (2017). *Üniversite öğrencilerinin problemleri internet kullanımı ile üstbilişler arasındaki ilişkide düşünce kontrol stratejilerinin aracı rolünün incelenmesi*. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi, Maltepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Sevindi, T. (2017). *Ortaöğretim öğrencilerinin aleksitimi düzeyleri ile iletişim becerileri arasındaki ilişki*. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi, Ondokuz Mayıs Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Samsun.
- Sifneos, P. E. (1972). *Short-term psychotherapy and emotional crisis*. Cambridge: Harvard University Press.
- Smith, K. E. (2014). *The roles of family functioning and impulsivity in college students' problematic mobile phone and internet use*. Unpublished mastery thesis, Southern Illinois University Edwardsville.
- Stoudemire, A. (1991). Somatothymia, part I and II. *The Academy of Psychosomatics Medicine*, 32,(4), 365-381.
- Taylor, G. J. (1977). Alexithymia and countertransference. *Psychotherapy and Psychosomatics*, 28, 141-147.
- Taylor, G. J. (2000). Recent developments in alexithymia theory and research. *Canadian Journal of Psychiatry*, 45 (2), 134-142.
- Taylor, G. J. ve Bagby, R. M. (1988). Creation validity of the Toronto alexithymia scale. *Psychosomatic Medicine*, 50, 500-509.

- Taylor, G. J., Bagby, R. M. ve Parker, J. D. (1991). The alexithymia construct: a potential paradigm for psychosomatic medicine. *Psychosomatics*, 32(2), 153-164.
- Ten Houten W. D. (2006). From alexithymia, borne of trauma and oppression, to symbolic elaboration, the creative expression of emotions, and rationality. In J. C. Kaufman ve J. Baer (Eds.) *Creativity and reason in cognitive development*. New York: Cambridge University Press.
- Tsai, C. ve Lin, S. J. (2003). Internet addiction of adolescents in Taiwan: An interview study. *Cyber Psychology ve Behavior*, 6 (6); 649-652.
- Türkiye İstatistik Kurumu (TÜİK). (2016). *Hane halkı bilişim teknolojileri kullanım araştırması*. 8 Ocak 2018 tarihinde http://www.tuik.gov.tr/PreTablo.do?alt_id=1028 adresinden erişildi.
- Uzun Özer, B. ve Tezer, E. (2008). Umut ve olumlu-olumsuz duygular arasındaki ilişkiler. *Dokuz Eylül Üniversitesi Buca Eğitim Fakültesi Dergisi*, 23, 81-86.
- Ünver, H. (2016). *Siber zorbalık ile problemlı İnternet kullanımı ve riskli İnternet davranışı arasındaki ilişki ve bu değişkenlerin çeşitli demografik özellikler açısından incelenmesi*.Yayınlanmamış yüksek lisans tezi, Gazi Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Yang, S. C. ve Tung, C. J. (2007). Comparison of internet addicts and non-addicts in Taiwanese high school. *Comput Human Behavior*, 23: 79-96.
- Yates, T. M., Gregor, M. A. ve Haviland, M. G. (2012). Child maltreatment, alexithymia and problematic Internet use in young adulthood. *Cyber Psychology, BehaviorveSocial Networking*, 15(4), 219.
- Yavuzarslan Gök, A. (2017). *Ergenlerde problemlı internet kullanımı, kişilik özellikleri ve sosyal beceri arasındaki ilişkinin incelenmesi*.Yayınlanmamış yüksek lisans tezi, Marmara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.
- Young, K. S. (1997). *What makes the internet addictive: Potential explanations for pathological Internet use*. Paper Presented At The 105th Annual Conference Of The American Psychological Association, August 15, Chicago.

- Young, K. S. (1998). Internet addiction: The emergence of a new clinical disorder. *Cyber Psychology and Behavior*, 1(3), 237-244.
- Yurt, E. (2006). *Şizofreni hastalarında aleksitimi; negatif belirtiler, ilaç yan etkileri, depresyon ve içgörü ile ilişkisi*. Yayınlanmamış Uzmanlık Tezi, Bakırköy Ord. Prof. Mazhar Osman Ruh Sağlığı ve Sinir Hastalıkları Eğitim ve Araştırma Hastanesi, İstanbul.
- Yıldırım, A. ve Şimşek H. (2013). *Sosyal bilimlerde nitel araştırma yöntemleri*. Ankara: Seçkin Yayıncılık.

Kaynakça Bilgisi / Citation Information

Öztabak, M. Ü. (2018). Problemlili internet kullanımı olan ergenlerin internet kullanımına ilişkin duygu ve görüşlerinin incelenmesi. *OPUS – Uluslararası Toplum Araştırmaları Dergisi*, 8(15), 1022-1055. DOI: 10.26466/opus.419667