

Fen Lisesi Öğrencilerinin İnternet Kullanım Alışkanlıklarının Çeşitli Değişkenler Açısından İncelenmesi

KEVEN-AKLİMAN Çiğdem, ARAS-DOĞAN Pelin, GENÇTÜRK Havva, UYSAL Zeynep

Beypazarı Rehberlik ve Araştırma Merkezi, Rehberlik ve Psikolojik Danışma Hizmetleri Bölümü, 2022

Özet

Ergenlerin hayatlarının ayrılmaz bir parçası olan internet kullanımının alışkanlıklarının daha ayrıntılı incelenmesi onların ihtiyaçları daha iyi anlaşılmasının ve risk faktörlerinin belirlenmesine büyük önem taşımaktadır. Bu amaçla 2022 yılında yürütülen araştırmada Beypazarı Fen Lisesi öğrencileri (n=166, %50,6'sı kız, %49,39'u erkek) üzerinde internet kullanım alışkanlıklarını belirlemek anket doldurmaları istenmiştir. Araştırma sonuçlarına göre Katılımcıların %89'unun interneti akıllı telefonları aracılığıyla kullandıklarını, %36'sının interneti sosyal medya platformlarına girmek için kullandıklarını, %44'ünün 4-5 saat internette kaldığını, %57'sinin internette nasıl vakit geçtiğini anlamadığını, %60'ının kendilerini internette oldukça bağımlı olduğunu, %11'inin sosyal medyadaki arkadaşlarının sayısının gerçek hayattakinden fazla olduğunu, %17'sinin yeterince arkadaşı olmadığını, %15'inin internette vakit geçirmeyi gerçek hayattaki aktivitelere tercih ettiğini, %54'ünün gerçek hayattaki stresten uzaklaşmak için interneti kullandığını, %40'ının internette fazla vakit geçirdiği için çevresindekiler (ebeveyn, öğretmen, arkadaş vb.) tarafından eleştirildiğini, %24'ünün internet kullanma alışkanlığında dolayı düzensiz beslendiğini ifade etmiştir. Mevcut sonuçların risk faktörlerinin belirlenmesinde ve ilgili koruyucu ve önleyici hizmetlerin oluşturulmasında eğitim politikacılarına, eğitimcilere ve ebeveynlere ışık tutacağına düşünülmektedir.

Anahtar Kelimeler: Ergen, internet, internet kullanım alışkanlıkları

GİRİŞ

Günümüzde en önemli teknolojilerinden biri tartışmasız internettir. İnternet kullanıcıları için elektronik postalara bakmak, gazetelere göz gezdirmek, sosyal medyada (facebook, twitter vb.) paylaşımında bulunmak, alışveriş ve bankacılık işlemleri yapmak, film izlemek ve sanal oyun oynamak artık sıradan ve olağan uğraşlar haline gelmiştir. İnsan yaşamını pek çok şekilde kolaylaştıran internetin yoğun olarak kullanılması bazı sorunları da beraberinde getirmektedir. Ceyhan'a (2011) göre günümüzde bazı bireylerin yüz yüze iletişim yerine sanal ortamda iletişimi yeğledikleri, günlük yaşamın gerektirdiği etkinlikleri gerçekleştirmek yerine erteleyebildikleri, ihmal edebildikleri, günlerce internetin esiri oldukları ve aşırı kullanım gibi davranışlar sergileyebildikleri gözlenmektedir. Bu durum, internet bağımlılığı veya problemlili/patolojik internet kullanımı gibi davranış problemlerinden söz edilmesine yol açmıştır.

Bireylerin yaşantısında önemli bir yaşam alanı olan internet ergenler üzerinde büyük bir etkiye sahiptir. Yücel ve Gürsoy'a (2013) göre ergenler daha çok ödev yapma, serbest zamanlarında arkadaşları ile sohbet etme, merak ettiği konulara ilişkin cevapları araştırma ve kendini daha güçlü hissettiği bir dünyada kendini gerçekleştirme gibi birçok alanda kullanmaktadır. İnternetin aşırı oranda kullanımının okul, aile ve sağlık gibi alanlarda sorunlara yol açabileceği ve uyku ve çalışma zamanının kaybı gibi sosyal ya da kişisel işlevleri aksatabileceği ileri sürülmektedir (Gürcan, 2010). Yang ve Tung (2007), 239 ergenle gerçekleştirdikleri araştırmalarında problemlili internet kullanan ergenlerin internete uzun süre bağlı kaldıkları ve internette harcanan haftalık zaman ve problemlili internet kullanımı arasında pozitif bir ilişki olduğunu bulmuşlardır. Aynı araştırmada problemlili internet kullanımının ergenlerin günlük aktivitelerine, okul performansı, öğretmen ve ailesel ilişkilerine olumsuz etkisi olduğu vurgulanmıştır. Bu durumun tersi olarak Sanders, Field, Diego ve Kaplan (2000)'ın 89 lise son sınıf öğrencisi ile yaptıkları araştırmalarında internet kullanım düzeyi düşük olan katılımcıların yüksek olanlara göre anne-baba ve arkadaşlarıyla ilişkilerinin daha olumlu olduğu bulunmuştur.

Yelpaze'nin (2021) ergenlerin yalnızlık düzeyi ile problemlili sosyal medya kullanımı arasındaki ilişkide, duyguları yönetme becerisinin aracılık rolünü incelemek amacıyla yaptığı çalışmada beş farklı lisede öğrenim gören öğrencilerden 75'i kız, 59'u erkek olmak üzere toplam 134 lise öğrencisinden veriler alınmıştır. Yapılan analizler sonucunda; yalnızlık, duyguları yönetme becerisi için ve duyguları yönetme becerisi de problemlili sosyal medya

kullanımı için anlamlı birer yordayıcı olarak bulunmuştur. Ayrıca yalnızlık ile problemlili sosyal medya kullanımı arasındaki ilişkide, duyguları yönetme becerisinin tam aracı olduğu bulunmuştur. Sonuç olarak yalnızlık yaşayan ergenlerin duyguları yönetme becerisi azalmakta ve problemlili sosyal medya kullanım davranışları artmaktadır.

Gedik, Şimşek ve İnce'nin (2021) lise öğrencilerinde internet bağımlılığı ve obezite ilişkisinin belirlenmesi amacıyla yaptığı çalışmada İzmir'in Balçova İlçesi'ndeki bir lisede öğrenim gören 9-10-11. sınıftaki toplam 461 lise öğrencisinden veriler alınmıştır. Öğrencilerin %12,8'i fazla ağırlıklı, %10,0'ı obezdir. Yapılan analizler sonucunda; internet bağımlılığı ölçeğine göre öğrencilerin %18,2'si sınırlı semptom göstermiş, %0,5'i internet bağımlısıdır. İnternet bağımlısı olmayanlara göre internet bağımlısı-sınırlı semptom gösterenlerde fazla ağırlıklı- obez olma riski 9,2 kat anlamlı olarak fazladır. Ayrıca erkek cinsiyet ve yemek aralarında abur cubur tüketmeme fazla ağırlıklı-obezite riskini arttırdığını; erkeklerde fazla ağırlıklı ya da obez olma durumunun daha fazla bulunmasının nedeni ise bedensel farkındalık konusunda kızlara göre daha az sosyal stres hissettikleri için ağırlık ve beden görünümüne daha az dikkat ediyor olduğu araştırmanın sonuçlarında belirtilmiştir. Sonuç olarak lisede her dört öğrenciden birisi fazla ağırlıklı ya da obez, her beş öğrenciden birisi sınırlı semptom ya da internet bağımlılığı göstermektedir. Aynı zamanda lise öğrencilerinde internet bağımlılığının obezite için bir risk oluşturduğu saptanmıştır.

Canoğulları ve Güçray'ın (2017) internet bağımlılık düzeyleri yüksek ve düşük ergenlerin cinsiyete göre psikolojik ihtiyaçları, sosyal kaygıları ve anne baba tutum algılarının farklılaşp farklılaşmadığını incelemek amacıyla yaptığı çalışmada on farklı lisede öğrenim gören öğrencilerden 9, 10 ve 11. Sınıfa devam eden 344 kız ve 300 erkek olmak üzere toplam 644 ortaöğretim öğrencisinden veriler alınmıştır. Araştırma sonucunda ergenlerin internet bağımlılık düzeyleri ve cinsiyetlerine göre psikolojik ihtiyaçları (ilişki, yeterlik, özerklik) ve anne baba tutum algılarında (kabul/ilgi ve sıkı denetim/kontrol) anlamlı bir farklılaşma olmadığı fakat sosyal kaygı düzeylerinde anlamlı bir farklılaşma olduğu görülmüştür. Ayrıca internet bağımlılık düzeyi yüksek ve düşük ergenlerin internette harcadıkları zaman, internet kullanım amacı ve internete ayırdıkları zamanı kontrol etme becerileri gibi özellikler yönünden birbirlerinden farklılaştıkları görülmüştür. Sonuç olarak, internet bağımlılık düzeyi düşük ergenlerin yüksek olanlara göre daha fazla özerklik, yeterlik ve ilişki ihtiyacına sahip oldukları; yani internetin ergenlerin psikolojik ihtiyaçlarını karşıladığı söylenebilir. İnternet bağımlılığı yüksek ergenlerin düşük olanlara göre sosyal kaygılarının daha fazla olduğu; bağımlılık düzeyi yüksek olan ergenlerin anne ve babalarını, bağımlılık düzeyi düşük olanlara göre daha

kontrolcü algıladıkları; bağımlılık düzeyi düşük olanların ise yüksek olanlara göre anne ve babalarını daha ilgili algıladıkları görülmektedir. Ayrıca internet bağımlılık düzeyi yüksek ve düşük ergenlerin internette harcadıkları zaman, internet kullanım amaçları ve internete ayırdıkları zamanı kontrol etme becerileri gibi özellikler yönünden birbirlerinden farklılaştığı bağımlı ergenlerin bu özellikler açısından olumsuz bir profil çizdikleri görülmüştür.

Esen ve Siyez'in (2011) a ergenlerde internet bağımlılığını yordayan psiko-sosyal değişkenlerin incelenmesi amacıyla yaptığı çalışmada İzmir ili Çeşme ilçesinde bulunan ortaöğretim kurumlarında 9., 10., 11. ve 12.sınıflarda öğrenim gören 333' ü kız, 367' si erkek 700 öğrenciden veriler alınmıştır. İnternet bağımlılığını yordayıcı psiko-sosyal değişkenler olarak yalnızlık, algılanan sosyal destek, yaşam doyumu, karşı cinsle romantik ilişki durumu, akademik başarı ve cinsiyet değişkenleri seçilmiştir. Araştırmadan elde edilen bulgular incelendiğinde, ergenlerde internet bağımlılığı ile yalnızlık arasında pozitif yönde; internet bağımlılığı ile aileden algılanan sosyal destek arasında negatif yönde anlamlı bir ilişki bulunurken; internet bağımlılığı ile çok boyutlu algılanan sosyal destek ölçeğinin alt boyutlarından olan arkadaştan algılanan sosyal destek ve özel kişiden algılanan sosyal destek arasında anlamlı bir ilişki bulunmamıştır. Araştırmanın sonucunda cinsiyet, akademik başarı, yalnızlık ve aileden algılanan sosyal destek değişkenlerinin ergenlerde internet bağımlılığını yordadığı görülmüştür. İnternet bağımlılığının en önemli yordayıcısı olarak cinsiyet değişkeni, ikinci sıradaki yordayıcılar olarak ise yalnızlık ve aileden algılanan sosyal destek değişkenleri, üçüncü sıradaki yordayıcısı olarak akademik başarı değişkeni yer almıştır. Araştırma sonucunda erkeklerin internet bağımlılığı puan ortalamalarının kızlara göre daha yüksek olduğu bulunmuştur. Bu çalışmada internet bağımlılığının akademik başarı değişkenine göre farklılaştığı, akademik başarısı düşük olan öğrencilerin internet bağımlılığı düzeylerinin, akademik başarısı yüksek olan öğrencilerden anlamlı derecede yüksek olduğu bulunmuştur.

Hasırcı ve Sarı'nın (2019) lise öğrencilerinin akıllı telefon bağımlılık düzeyi ile sosyal kaygı ve yalnızlık düzeyleri arasındaki ilişkinin belirlenmesi ve akıllı telefon bağımlılık düzeylerinin demografik özelliklere göre nasıl farklılaştığının ortaya konulması amacıyla yaptığı çalışmada 2017-2018 eğitim öğretim yılında Ordu İli Ünye ilçe merkezindeki devlet okullarına devam eden 284 öğrenciden veriler alınmıştır. Yapılan çalışmada araştırmaya katılan lise öğrencilerinin akıllı telefon bağımlılık düzeyi ile sosyal kaygı ve yalnızlık düzeyi arasında pozitif yönlü istatistiksel açıdan anlamlı bir ilişki olduğuna ulaşılmıştır. Araştırmacı tarafından yapılan çalışmada araştırmaya katılan lise öğrencilerinin akıllı telefon bağımlılık düzeyleri ile sosyal kaygı düzeyinin alt boyutlarından olumsuz değerlendirilme korkusu ve genel durumlarda

sosyal kaçınma ve huzursuzluk duyma ile arasında pozitif yönlü anlamlı düzeyde bir ilişki olduğu görülmektedir. Ayrıca akıllı telefon bağımlılık düzeylerinin sınıf düzeyine, algılanan akademik başarı düzeyine, algılanan ebeveyn tutumuna ve yalnızlık değişkenine göre farklılık gösterdiği sonucuna ulaşılmıştır. Algılanan ebeveyn tutumuna göre istatistiksel olarak anlamlı düzeyde farklılık olduğu görülmektedir. Ebeveyn tutumunu demokratik olarak algılayan öğrencilerin akıllı telefon bağımlılık düzeyleri, aşırı koruyucu olarak algılayan öğrencilere göre anlamlı derece düşük olduğu sonucuna ulaşılmaktadır. Araştırmaya katılan lise öğrencilerinin akıllı telefon bağımlılık düzeyleri yalnızlığa göre istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık göstermektedir. Kendini yalnız hisseden öğrencilerin akıllı telefon puan ortalamaları, kendini yalnız hissetmeyen öğrencilerin akıllı telefon puan ortalamalarından anlamlı düzeyde yüksek bulunmuştur.

Bu araştırmanın amacı lise öğrencilerinin pandemi sonrası internet alışkanlıklarını çeşitli değişkenlere göre betimlemektir. Araştırma kapsamın lise öğrencilerinin internet kullanımı literatürde incelen değişkenler kapsamında oluşturulan sorularla araştırılmıştır. Araştırma sonuçlarının ergenlerin mevcut ihtiyaçlarını belirleme ve risk faktörlerini ortaya çıkarma da yol göstereceği düşünülmektedir.

YÖNTEM

Süreç

Araştırmanın uygulanmasından önce ilgili kurumlardan gerekli etik izinler alınmıştır. Öğrencilere anketler öğretmenlerin uygun gördüğü okul ders saatinde uygulanmıştır. Araştırmanın amacı, bilgilerin gizliliği gibi konular ile, araştırmaya katılım gönüllük esasına dayalı olduğu, anketi doldururken kendilerini rahatsız eden bir durumda gerekçe bildirmeden çalışmayı bırakabilecekleri araştırmacılar tarafından öğrencilere açıklanmıştır.

Örneklem

Araştırmanın örneklemini 2021-2022 eğitim öğretim yılında Beypazarı Fen Lisesinde öğrenim gören 9.,10. Ve 11. Sınıf öğrencilerinden oluşmaktadır. Araştırmaya 84'ü kız, 22'si erkek toplam 166 gönüllü öğrenci katılmıştır.

Demografik Bilgiler

Anketi doldurmaya başlamadan öğrencilerden, sınıf seviyesi, cinsiyet, yatılılık durumu gibi demografik bilgileri alınmıştır.

İnternet Alışkanlığı Anketi

Araştırma amacına uygun olarak araştırmacılar tarafından oluşturulan İnternet Alışkanlığı Anketi, 17 soru ve çoktan seçmeli yanıtlardan oluşmaktadır. Anket soruları hazırlanırken halihazırda kullanılan bağımlılık ölçek maddeleri (Problemlı İnternet Kullanımı Ölçeği-Ergen (PİKÖ-E); , yeme alışkanlığı anketleri soruları ve literatürde internet kullanım alışkanlığı ile ilişkili bulunan değişkenlerden (arkadaş ilişkileri, ebeveyn tutumları, sosyal ilişki, boş zaman aktiviteri vb.) yararlanılmıştır

BULGULAR

Katılımcıların İnternet Kullanım Alışkanlıkları İle İlgili Değişkenlere İlişkin Yüzdelik Tabloları

Tablo 1.İnterneti kullanırken çoğunlukla kullandığımız araç hangisidir?

	Kız	%	Erkek	%	Genel	%
-Akıllı Telefon		92,9		86,6		89,8
-Masaüstü Bilgisayar		1,2		4,9		3
-Dizüstü Bilgisayar		3,6		8,5		6,2
-Tablet		2,4		0		2,4

Tablo 1'e bakıldığında "İnterneti kullanırken çoğunlukla kullandığımız araç hangisidir?" sorusuna katılımcıları %89'u (%92'i kız, %86'sı erkek) "akıllı telefon", %3'ünün (%1'i kız, %4'ü erkek) "masaüstü bilgisayarı" yanıtını, %6'sı (%3'u kız, %8'si erkek) "dizüstü bilgisayar", %2'sinin (%2'si kız, %0'ı erkek) "tablet" yanıtını verdiğini görülür.

Tablo 2. İnterneti daha çok hangi amaçla kullanıyorsunuz?

	Kız	%	Erkek	%	Genel	%
-Ödev yaparım.		1,2		9,8		10,8
-Sosyal medya platformlarına girerim.		32,1		40,2		36,1
-Oyun oynarım.		6		19,5		12,7
-Müzik dinlerim.		32,1		17		24,7
-Film, tv programları, dizi izlerim.		8,3		4,9		6,7
-Alışveriş yaparım.		2,4		1,2		1,8
-Program, film, müzik, oyun indiririm.		1,2		1,2		1,2
-Sohbet ederim, yeni arkadaşlıklar kurarım.		3,6		2,4		3
-İlgilendiğim konularda bilgi edinirim, araştırma yaparım.		1,2		2,4		1,8
-Online eğitimlere girerim.		1,2		1,2		1,2

Tablo 2'ye bakıldığında “İnterneti daha çok hangi amaçla kullanıyorsunuz?” sorusuna katılımcıları %10'u (%1'i kız, %9'u erkek) “ödev yaparım”, %36'sı (%32'i kız, %40'ı erkek) “Sosyal medya platformlarına girerim” yanıtını, %12'si (%6'sı kız, %19'u erkek) “oyun oynarım”, %24'ünün (%32'si kız, %17'ı erkek) “müzik dinlerim”, %6'sı (%8'si kız, %4'u erkek) “Film, tv programları, dizi izlerim”, %1,8'ünün (%2'si kız, %1'i erkek) “alışveriş yaparım”, %1'1 (%1'i kız, %1'i erkek) “Program, film, müzik, oyun indiririm”, %3'ünün (%3'ü kız, %2'si erkek) “sohbet ederim, yeni arkadaşlıklar kurarım”, %1'8 (%1'i kız, %2'si erkek) “İlgilendiğim konularda bilgi edinirim, araştırma yaparım”, %1'i (%1'i kız, %1'i erkek) “Online eğitimlere girerim” yanıtını verdiğini görülür.

Tablo 3. Bir günlük internette vakit geçirme süreniz ne kadardır?

	Kız	%	Erkek	%	Genel	%
-0-1 Saat		2,4		1,2		1,8
-1-2 Saat		27,4		26,8		27,1
-3-4 Saat		44		46,3		45,8
-5-6 Saat		22,6		23,2		22,9
-7-+		3,6		2,4		3

Tablo 3'e bakıldığında "Bir günlük internette vakit geçirme süreniz ne kadardır?" sorusuna katılımcıları %1,8'u (%2,4'i kız, %1,2'si erkek) "0-1 Saat", %27'si (%27'si kız, %26'si erkek) "1-2 Saat" yanıtını, %45'i (%44'u kız, %46'sı erkek) "3-4 Saat", %22'sinin (%22'si kız, %23' erkek) "5-6 Saat", %3'snn (%3,6'si kız, %2,4' erkek) "+7 Saat" yanıtını verdiğini görülür.

Tablo 4. İnternette zamanın nasıl geçtiğini anlamam.

	Kız	%	Erkek	%	Genel	%
-Evet		60,7		53,7		57,2
-Hayır		40,5		45,1		42,8

Tablo 4'te görüldüğü üzere "İnternette zamanın nasıl geçtiğini anlamam" cümlesine katılımcıların %57'si (%60 kız, %53' erkek) "evet" Şeklinde yanıtlarken, %42'si "hayır" (%40 kız, %45'i erkek) yanıtını vermiştir.

Tablo 5. Size göre internete bağıllık düzeyiniz aşağıdakilerden hangisine uymaktadır?

	Kız %	Erkek %	Genel %
-İnternete hiç bağı değilim.	8,3	9,8	9
-İnternet le ilgili aktivitelere oldukça bağılıyım.	50	35,6	60,9
-İnternetsiz bir yaşam düşünemiyorum.	10,8	11	10,9
-Diğer...	31	7,3	19,3

Tablo 5'e bakıldığında "Size göre internete bağıllık düzeyiniz aşağıdakilerden hangisine uymaktadır?" sorusuna katılımcıları %9'u (%8'i kız, %9'u erkek) "İnternete hiç bağı değilim", %60'ının (%50'i kız, %35'si erkek) "internetle ilgili aktivitelere oldukça bağılıyım" yanıtını, %10'unun (%10'u kız, %11'si erkek) "internetsiz bir yaşam düşünemiyorum", %19'unun (%31'ü kız, %7'si erkek) "diğer" yanıtını verdiğini görülür.

Tablo 6. Sizce yeterince arkadaşınız var mı?

	Kız %	Erkek %	Genel %
-Evet	81	84	82,5
-Hayır	19	15,9	17,5

Tablo 6'te görüldüğü üzere "Sizce yeterince arkadaşınız var mı?" sorusuna katılımcıların %82'i (%81 kız, %84 erkek) "evet" şeklinde yanıtlarken, %17'ü "hayır" (%19 kız, %15'i erkek) yanıtını vermiştir.

Tablo 7. Size göre arkadaşlarınızla ilişki durumunuz nasıl?

	Kız%	Erkek%	Genel %
Çok iyi	44,04	43,90	43,97
İyi	38,09	37	37,95
Orta	14,28	17,07	15,66
Kötü	3,57	1,21	2,4

Tablo 7'ye bakıldığında “Size göre arkadaşlarınızla ilişki durumunuz nasıl?” sorusuna katılımcıları %43’ünün (%44’ü kız, %43’ü erkek) “Çok iyi”, %37’sinin (%38’i kız, %37’si erkek) “iyi” yanıtını, %15’inin (%14’si kız, %17’si erkek) “orta”, %2’inin (%3’ü kız, %1’i erkek) “kötü” yanıtını verdiğini görülür.

Tablo 8. Gerçek hayatta arkadaşlarımla vakit geçirmektense internette vakit geçirmeyi tercih ederim.

	Kız%	Erkek%	Genel %
Evet	29,76	0	15,06
Hayır	70,23	100	84,93

Tablo 8’de görüldüğü üzere “Gerçek hayatta arkadaşlarımla vakit geçirmektense internette vakit geçirmeyi tercih ederim.” cümlesine katılımcıların %15’i (%29 kız, %0 erkek) “evet” şeklinde yanıtlarken, %84’ü “hayır” (%70 kız, %100 erkek) yanıtını vermiştir.

Tablo 9. Gerçek hayattaki arkadaşlarımla internette vakit geçirmeyi tercih ederim.

	Kız%	Erkek%	Genel %
Evet	9,52	13,41	11,44
Hayır	90,47	86,58	88,55

Tablo 9'a bakıldığında "Gerçek hayattaki arkadaşlarımla internette vakit geçirmeyi tercih ederim." cümlesine katılımcıları %11'inin (%9'u kız, %13'i erkek) "evet", %88'inin (%90'u kız, %86'ı erkek) "Hayır" yanıtını verdiğini görülür.

Tablo 10. Sosyal medyadaki arkadaşlarımla sayıları gerçek hayattakilerden fazladır.

	Kız%	Erkek%	Genel %
Evet	20,23	13,41	16,86
Hayır	79,76	86,58	83,13

Tablo 10'a bakıldığında "Sosyal medyadaki arkadaşlarımla sayıları gerçek hayattakilerden fazladır" cümlesine katılımcıları %16'inin (%20'si kız, %13'ü erkek) "evet", %83'inin (%79'u kız, %86'ı erkek) "Hayır" yanıtını verdiğini görülür.

Tablo 11. Ebeveynleri genel olarak sana nasıl davranır?

	Kız%	Erkek%	Genel %
Demokratik	52,38	53,65	53,61
Otoriter	21,15	25,60	23,49
Aşırı Koruyucu	21,42	20,73	21,08
İlgisiz	4,76	0	1,8

Tablo 11'a bakıldığında "Ebeveynleri genel olarak sana nasıl davranır?" sorusuna katılımcıları %53'ünün (%52'si kız, %53'ü erkek) "demokratik", %23'inin (%21'i kız, %25'i erkek) "otoriter" yanıtını, %21'inin (%21'si kız, %20'si erkek) "aşırı koruyucu", %1'inin (%4'ü kız, %0'ı erkek) "ilgisiz" yanıtını verdiğini görülür.

Tablo 12. İnternette fazla vakit geçirdiğim için çevrem(ebeveyn, öğretmen, arkadaş vb.) tarafından eleştirilirim.

	Kız%	Erkek%	Genel %
Evet	39,28	41,46	40,36
Hayır	60,71	58,53	59,63

Tablo 12'ye bakıldığında "İnternette fazla vakit geçirdiğim için çevrem(ebeveyn, öğretmen, arkadaş vb.) tarafından eleştirilirim" cümlesine katılımcıları %40'ının (%39'si kız, %41'i erkek) "evet", %59'inin (%60'ı kız, %58'si erkek) "Hayır" yanıtını verdiğini görülür.

Tablo 13. Günlük hayattaki stresten kaçmak için internete yönelirim.

	Kız%	Erkek%	Genel %
Evet	59,52	48,78	54,21
Hayır	40,47	51,21	45,78

Tablo 13'e bakıldığında "Günlük hayattaki stresten kaçmak için internete yönelirim" cümlesine katılımcıları %54'ünün (%59'si kız, %48'i erkek) "evet", %45'inin (%40'ı kız, %51'si erkek) "Hayır" yanıtını verdiğini görülür.

Tablo 14. Sosyal medyadaki ilişkilerime günlük yaşamdaki sosyal ilişkilerimden daha çok önem veririm.

	Kız%	Erkek%	Genel %
Evet	9,52	13,41	11,44
Hayır	90,47	86,47	88,55

Tablo 14'e bakıldığında "Sosyal medyadaki ilişkilerime günlük yaşamdaki sosyal ilişkilerimden daha çok önem veririm" cümlesine katılımcıları %11'i (%9'si kız, %13'ü erkek) "evet", %88'inin (%90'ı kız, %86'sı erkek) "Hayır" yanıtını verdiğini görülür.

Tablo 15. Yeni arkadaşlıklar edinme konusunda sosyal medyada daha rahatım.

	Kız%	Erkek%	Genel %
Evet	40,47	42,68	41,56
Hayır	59,52	57,31	58,43

Tablo 15'e bakıldığında "Yeni arkadaşlıklar edinme konusunda sosyal medyada daha rahatım." cümlesine katılımcıları %41'i (%40'si kız, %42'si erkek) "evet", %58'inin (%59'u kız, %57'si erkek) "Hayır" yanıtını verdiğini görülür.

Tablo 16. Sosyal Medyadaki arkadaşlarımın sayısı gerçek hayattaki arkadaşlarımın sayısından daha fazladır.

	Kız%	Erkek%	Genel %
Evet	19,04	13,09	16,26
Hayır	80,95	86,58	83,73

Tablo 16'ya bakıldığında "Sosyal Medyadaki arkadaşlarımın sayısı gerçek hayattaki arkadaşlarımın sayısından daha fazladır." cümlesine katılımcıları %16'sını (%19'u kız, %13'i erkek) "evet", %83'ünün (%80'i kız, %86'sı erkek) "Hayır" yanıtını verdiğini görülür.

Tablo 17. İnternet kullanımınız beslenme alışkanlığınızı nasıl etkiliyor

	Kız%	Erkek%	Genel %
Düzenli beslenirim, etkilemez	61,90	78,04	69,87
Genelde internet başında yemek dediğim için kilo alırım.	3,57	1,21	2,4
İnternette fazla vakit geçirdiğim için yemek yemeyi unuturum, kilo kaybı yaşarım.	2,38	0	1,2
Düzensiz beslenirim, etkilemez.	30,95	20,73	26,5

Tablo 17'ye bakıldığında "İnternet kullanımınız beslenme alışkanlığınızı nasıl etkiliyor?" sorusuna katılımcıları %69'unun (%61'i kız, %78'i erkek) "Düzenli beslenirim, etkilemez", %2'sinin (%3'i kız, %1'i erkek) "Genelde internet başında yemek dediğim için kilo alırım" yanıtını, %1'inin (%1'si kız, %0'ı erkek) "İnternette fazla vakit geçirdiğim için yemek yemeyi unuturum, kilo kaybı yaşarım", %26'sının (%30'u kız, %20'si, erkek) "Düzensiz beslenirim, etkilemez." yanıtını verdiğini görülür.

SONUÇ VE ÖNERİLER

Bilişim çağı olarak da bilinen günümüzde hayatımızın her alanında etkin olarak yer alan internet kullanımının, teknolojinin ilerlemesi ile hızla yaygınlaştığı, özellikle bilginin paylaşılması ve bilgiye ulaşma konusunda öneminin gittikçe arttığı bilinmektedir. Bilişim araçları hayatımızı kolaylaştırıcı olmakla birlikte internetin bilinçsiz kullanımı sosyal hayatı birçok yönüyle tehdit etmekte ve özellikle de gelişimin kritik bir dönemindeki ergenlerde pek çok sorunun ortaya çıkmasına (fizyolojik, psikolojik, sosyal sıkıntılara) kaynaklık

edebilmektedir. Önleyici ve koruyucu psikolojik danışma ve rehberlik hizmetleri kapsamında, ergenlerin problemleri davranışlarıyla başa çıkmaya yönelik stratejilerin belirlenmesinde internet kullanım alışkanlıklarının tespit edilmesi bir gereklilik olarak görülmektedir. Bu doğrultuda araştırmada fen lisesi öğrencilerinin problemleri internet kullanımı ve psikolojik semptomları arasındaki ilişkinin ve bunların yatılı ve gündüzlü okuma durumu ile cinsiyete göre farklılık gösterip göstermediğinin incelenmesi amaçlanmıştır.

Araştırmanın sonuçlarına göre; katılımcıların %89'unun internete akıllı telefonları aracılığıyla bağlandıkları ayrıca %36'sının interneti sosyal medya platformlarına girmek(kız ve erkekler benzer oranlarda), kızların %32'sinin müzik dinlemek, erkeklerin %19'unun oyun oynamak için kullandıkları ve yalnızca %1,8'inin ilgilendikleri bir konuda bilgi edinmek kullandıkları ortaya çıkmıştır. Bu araştırmada ergenlerin en çok eğlenceli zaman geçirmek için internet kullandıkları görülmüştür.

Araştırmanın diğer bir sonucu katılımcıların %44'inin 4-5 saat, %22'sinin 5-6 saat internette kaldığı bulunmuştur ayrıca %60'ının kendilerini internete oldukça bağımlı olarak gördüğü tespit edilmiştir. İnternet kullanım süreleri açısından kız ve erkekler arasında belirgin bir farklılık görülmemiştir.

Bir diğer önemli sonuca göre katılımcıların % 54'ünün gerçek hayattaki stresten uzaklaşmak için interneti kullandığı (kız ve erkek katılımcılar benzer oranda) ve %57' internette nasıl vakit geçtiğini anlamadığını, %11'i sosyal medyadaki arkadaşlarının sayısının gerçek hayattakinden fazla olduğunu,%17'si yeterince arkadaşı olmadığını, %15'i internette vakit geçirmeyi gerçek hayattaki aktivitelere tercih ettiğini tespit edilmiştir. Ergenler içinde buldukları gelişimsel dönem gereği hedeflerini henüz tam olarak belirleyememişlerdir. Ayrıca, yaşam içerisinde karşılaştıkları pek çok konuda belirsizlik yaşamakta, kimlik ve kendilik ile ilgili sorgulamaları sıkıntı yaratabilmektedir. Ergenler bu belirsizlik ve sıkıntılardan

kurtulmak için de internete daha fazla yöneliyor olabilirler. Bu nedenle, ergenlerin interneti gelişimsel ihtiyaçları çerçevesinde kullanması, gerçek ilişkiler ile sanal ilişkilerin yer değiştirmemesi, internet kullanımının temel bir yaşam doyumu, sosyal destek ve kimlik gelişimi kaynağına/ortamına dönüşmemesini sağlamak önemlidir. Böylece problemlili internet kullanımının ortaya çıkması engellenebilir (Ceyhan, 2011).

Araştırmanın öne çıkan diğer önemli bulgularına bakıldığında katılımcıların %40'ı internette fazla vakit geçirdiği için çevresindekiler (ebeveyn, öğretmen, arkadaş vb.) tarafından eleştirildiğini, %24 internet kullanma alışkanlığında dolayı düzensiz beslendiğini görülmektedir. Mevcut sonuçların risk faktörlerinin belirlenmesinde ve ilgili koruyucu ve önleyici hizmetlerin oluşturulmasında eğitim politikacılarına, eğitimcilere ve ebeveynlere ışık tutacağına düşünülmektedir.

Öneriler

Bu araştırmada elde edilen bulgulara dayanarak aile, okul ve öğretmenlere yönelik şu önerilerde bulunmak mümkündür:

Ailelere yönelik öneriler:

- Ergenlerin sağlıklı internet kullanımı çocukluk döneminde edindikleri internet kullanım alışkanlıkları ile bağlantılıdır. Bu nedenle öncelikle çocukluk döneminden itibaren çocukların sağlıklı internet kullanım davranışları edinmeleri sağlanmalıdır.

- İnternet kullanımının her zaman sağlıklı olmayabileceği göz önüne alındığında çocukların sanal dünya ile tanışmalarının geç, sınırlı ve ebeveyn kontrolünde olması oldukça önemlidir.

- Aileler her türlü kitle iletişim aracının kullanımı için çocuklarına model olduklarını unutmamalı ve sağlıklı kullanım alışkanlıkları geliştirmelidirler.

- Evde ihtiyaçların doyurulması, kimlik gelişimleri için çocuklara ve gençlere sorumluluklar verilmelidir. Kimlik ve sosyal becerilerin gelişimi için arkadaşları ile oyun oynama, gerçek hayatta nitelikli ilişkiler kurma fırsatı verilmelidir. Çocukların hem boş zamanlarını değerlendirmeleri, hem de sorumluluk duygularının gelişmesi için balık, kuş gibi evcil hayvanlar beslemelerine ortam yaratılmalıdır.

Okullara yönelik öneriler;

- Okul öncesi kurumlarından başlayarak itibaren öğrencilerin doğa ile tanışmaları için ortamlar oluşturulmalıdır. Çocukların ve gençlerin doğa ile tanışmaları sağlanmalıdır. Böylece sanal dünya yerine gerçek dünya faaliyetlerinin de eğlenceli hale gelmesi sağlanmalıdır.

- Bilgisayarın ve internetin birçok kullanım amacı olabilmektedir. Çocuk ve ergenlerin bilgisayar ve interneti eğitsel amaçlı kullanım alışkanlıkları geliştirmelerine yönelik çalışmalar yapılmalıdır. Okullar bilgisayarın eğitsel amaçlı kullanımının artırılmasında öncü olmalıdır.

- Ergenlerin interneti daha çok eğlence amaçlı kullandıkları ortaya konmuştur. Ergenler tiyatro, spor, izcilik, gezi, doğa yürüyüşü, resim ve müzik gibi fiziksel, bilişsel ve sosyal gelişimini destekleyici aynı zamanda eğlence ihtiyaçlarını doyurabilecekleri etkinliklere yönlendirilebilir.

- Okullarda oyun sahaları ve spor salonlarına önem verilmelidir. Okulların fiziki imkânlarının geliştirilmesi önemlidir. Okullarda masa tenisi, satranç gibi çeşitli aktiviteler yer almalıdır. Böylece öğrenciler zamanlarını daha etkili bir şekilde geçirebilirler. Okullardaki bu tür etkinliklerin artırılması problemleri azaltabilir.

- Orta retim okullarında sınıf retmenliği ve eğitsel kol için belli bir gün ve saat ayrılmalıdır. Hatta eğitsel kollar yurt dışında örnekleri olduğu gibi okula gelir getirecek kaynakları belirleyerek, eğitsel kolu seçen öğrencilerin de katkıları ile okula gelir sağlamalıdır. Böylece ğrencilerin sorumluluk duyguları ve yeterlilikleri geliştirilebilir.

- Öğrencilerin ait olma, sevme-sevilme, zgven ihtiyaçlarının karşılanması ve başarılı kimlik edinimi için yurt dışında örneklerini gördüğümüz gibi sosyal sorumluluk eğitim olarak düzenlenecek sosyal sorumluluk projeleri her okul programının parçası olmalıdır (Engelli ya da maddi durumu zayıf bir öğrenciyi arkadaş olarak belirleyerek, onunla ayda 1 gün buluşma, tiyatroya gitme, onunla ders çalışma, yaşlılara kitap okuma... gibi etkinlikler yapma). Bu sosyal sorumluluk projeleri öğrencilerin niversiteye yerleşmelerinde lise notları ve ğretmen görüşleri yanında göz önünde bulundurulmalıdır. Anne babaların da ye oldukları sivil toplum örgütleri ve katıldıkları kamu kurumlarındaki gönüllü çalışmalar da bu değerlendirmeye dâhil edilmelidir. Böylece, ğrenciler bir insana yardım etmenin mutluluğunu yaşayabilir. Ayrıca, ğrencilerin ait olma, g ihtiyaçlarının karşılanması ve kimlik gelişimi desteklenebilir.

- Öğrencilerin sevgi ihtiyaçlarının karşılanması için öğrencilerin birbirine karşı sorumlu olmayı, birbirlerini korumayı, yardımlaşmayı öğrenmeleri önemlidir. Ayrıca, sosyal ve eğitsel problemlerin üzümünde ğretmen ve öğrencilerin birbirlerine yardımcı olmaları, işbirliği yapmaları okul içindeki birliği güçlendirecektir.

Psikolojik Danışmanlara yönelik neriler:

- İnternet kullanımının tüm dünya hızla yaygınlaştığı göz önüne alındığında okullarda ergenler arasında problemlili internet kullanımının da riski de arttığı da göz ardı edilmemelidir. Bu bağlamda okullarda önleyici rehberlik hizmetleri kapsamında öğrencilerin sağlıklı internet kullanım davranışları edinmelerine yönelik bilgilendirici çalışmalar yapılabilir.

- Problemlı internet kullanımının altında yatan faktörleri anlamaya çalışmalıdır.
- Ailelere, çocuklara ve ergenlere yönelik olarak bilinçli, güvenli internet kullanımına yönelik farkındalığın artırılması ile ilgili çalışmalar yürütülmelidir.
- Rehberlik hizmetleri internet kullanımına ilişkin olarak problemlı internet kullanımının belirti ve işaretlerini tanımak, internet kullanımını sorun haline geldiğinde müdahale etmek gibi işlevleri yerine getirmelidir.
- Problemlı internet kullanımını önleyici programlar ve grup çalışmaları düzenlenebilir. İzleme çalışmaları ile programların etkililiği değeriendirilebilir.
- Psikolojik Danışmanlar problemlı internet kullanan ergenlerin Bilişsel Davranışçı Terapi ve Gerçeklik Terapisi gibi yaklaşımlar ile iyileştirilebilmesi için üniversitelerde ders ya da hizmet içi eğitim olarak yeterliliklerini arttırabilirler.
- Sosyal projeler, toplumsal duyarlılık projeleri internet üzerinden duyurulup gerçekleştirildiğinde kimlik ve kişilik gelişimine de katkı da sağlanabilir.
- Ergenlerin interneti sorunlarından kaçış yeri olarak kullanmalarını önlemek için ergenlerin problemlerle başa çıkma becerilerinin artırılması önem kazanmaktadır.

KAYNAKÇA

- Canoğulları Ö, Güçray S. S. (2017). İnternet bağımlılık düzeyleri farklı ergenlerin cinsiyetlerine göre psikolojik ihtiyaçları, sosyal kaygıları ve anne baba tutum algılarının incelenmesi. *Ç.Ü. Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*; 26(1): 42-57
- Ceyhan, A.A. (2011). Ergenlerin problemlili internet kullanım düzeylerinin yordayıcıları. [Çevrimiçi sürüm]. *Çocuk ve Gençlik Ruh Sağlığı Dergisi*, 18(2), 85-93.
- Esen, E. ve Siyez, D. (2011). Ergenlerde internet bağımlılığını yordayan psiko – sosyal değişkenlerin incelenmesi, *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, (36), (s. 127 – 138).
- Gedik Ş, Şimşek H, İnce T. (2021). Lise öğrencilerinde internet bağımlılığı ve obezite ilişkisinin belirlenmesi. *DEU Tıp Dergisi*; 35(3): 311 – 320.
- Gürsu, O. (2012). Ergenlerde psikolojik sağlığın demografik değişkenler açısından incelenmesi. *Kuramsal Eğitimbilim Dergisi*, 5(1), 110-130.
- Hasırcı B, Sarı E. (2019). Lise öğrencilerinin akıllı telefon bağımlılık düzeyleri ile sosyal kaygı ve yalnızlık düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Eğitim ve Toplum Araştırmaları Dergisi/JRES*, 7(1), 61-79.
- İmamoglu, E. ve Yasak-Gültekin, Y. (1993). Önerilen dengelenmiş toplumsal birey modeli ısıgında üniversite gençliğinin sorunları:1982-92 döneminde yayınlanan araştırmalara ilişkin bir değerlendirme, yorum ve öneriler. *Türk Psikoloji Dergisi*, 8(30), 27-41.
- Jessor, R., Turbin, M. S., Costa, F. M., Dong, Q., Zhang, H., & Wang, C. (2003). Adolescent problem behavior in China and the United States: A cross-national study of psychosocial protective factors. *Journal of Research on Adolescence*, 13(3), 329-360.
- Karaduman, B. D. (1997). Ankara fen lisesi öğrencilerinin kendini kabul düzeylerinin bazı değişkenler açısından incelenmesi. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Ankara Üniversitesi, Ankara.
- Yelpaze İ. (2021). Ergenlerin problemlili sosyal medya kullanımlarında yalnızlığın yordayıcılığı: duyguları yönetme becerilerinin aracılık rolü. *Adıyaman Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 38, 144-173.