

# Ergenlerin Problemlı İnternet Kullanımı ve Psikolojik İhtiyaçlarına İlişkin Görüşleri<sup>1</sup>

Dr. Asiye DURSUN\*

Milli Eğitim Bakanlığı, Eskişehir / Türkiye,  
asiyedursun26@hotmail.com, ORCID: 0000-0002-4033-0034

## Öz

İnternet insan hayatının vazgeçilmez bir parçası hâline gelmiştir. Özellikle ergenler interneti yoğun biçimde kullanmaktadır. Ergenlerin interneti yoğun kullanmaları hâlinde problemlı kullanım riski ortaya çıkabilmektedir. Ayrıca ergenler psikolojik ihtiyaçlarını internet üzerinden karşılamayı tercih edebilmektedir. Bu nedenlerle bu araştırma ergenlerin problemlı internet kullanımını ve psikolojik ihtiyaçlarına yönelik görüşlerini ortaya koymayı amaçlamaktadır. Nitel araştırma yöntemlerinden fenomenolojik desende tasarlanan araştırma 6'sı kız 5'i erkek olmak üzere toplam 11 ergen katılımcı ile gerçekleştirilmiştir. Hazırlanan yarı yapılandırılmış görüşme soruları ile toplanan veriler Nvivo 12 programı ile analiz edilmiş, internet kullanım nedenleri, internet kullanım sonuçları, internet yoksunluğu hâlinde yaşananlar, internetle karşılanan psikolojik ihtiyaçlar ve internete dair metaforlar temaları elde edilmiştir.

**Anahtar Kelimeler:** Problemlı internet kullanımı; Psikolojik ihtiyaçlar; Ergen; Nitel araştırma; İnternet bağımlılığı.

<sup>1</sup> Yazarın doktora tezi kapsamında geliştirdiği program için gerçekleştirilen nitel görüşme bulgularından faydalanılmıştır.

\* Sorumlu Yazar. Tel: +90 536 965 6945 | Araştırma Makalesi.

**Makale Tarih Bilgisi.** Gönderim: 04.02.2021, Kabul: 14.05.2021, Erken Görünüm: 25.12.2021, Basım: Aralık, 2022

## Adolescents' Views Regarding Their Problematic Internet Usage and Psychological Needs

### Abstract

Internet has become an indispensable part of today's world. Especially adolescents use internet extensively. If adolescents use internet excessively, problematic usage risk may arise. In addition, adolescents may prefer to meet their psychological needs online. Considering these reasons, this study aims to reveal adolescents' views regarding their problematic internet use and psychological needs. The research, which was designed in a phenomenological pattern, one of the qualitative research methods, was carried out with 6 female and 5 male totally 11 adolescent participants. The data, which was collected with semi-structured interview questions, was analyzed with Nvivo 11 program and presented in the themes of internet usage reasons, internet usage results, experiences in case of internet deprivation, psychological needs met by internet and metaphors about internet.

**Keywords:** Problematic internet usage; Psychological needs; Adolescent; Qualitative research; Internet addiction.

### Extended Summary

#### Purpose

At present time, which is the age of information and technology, there are intense changes and developments, and people are making great efforts to spend their life in a quality way. Especially considering technological developments, the importance of technology usage and internet properly and in a controlled way is increasing considerably. Because, in addition to positive developments, situations that can affect life negatively can also be experienced. In this respect, it is known that adolescents, who live together with internet and technology, use the internet in a problematic way, apart from being positively affected and benefiting from technology (Günlü and Ceyhan, 2017). It can be stated that it is very important for adolescents, who face constant changes during their adolescence and who are in the process of gaining identity, to adapt technological changes and to cope with the difficulties they encounter, to be able to control their behavior by taking responsibilities, to recognize their strong characteristics and to meet their psychological needs in a proper way. The aim of this study is to present the views of adolescents, who use the internet excessively, regarding their internet use and psychological needs they meet via internet.

## Method

In this research, phenomenology was preferred as a design. It was aimed to examine adolescents' internet usage and psychological needs within their own nature and to investigate their experiences in depth. Investigating basic structure and essence of experience underlie phenomenology research, and it is aimed to reveal the fact as is, away from prejudice and previous knowledge. Interview was preferred as data collection method (Merriam, 2013). Participants consist of totally 11 adolescents; 6 of them were female and 5 of them were male. The ages of the adolescents participating in the interviews were between 14 and 18. After the semi-structured interview form consisting of 14 open-ended questions, which was developed in order to understand the adolescents' Internet usage experiences and how they meet their psychological needs, expert opinion was taken and final version was made by conducting a pilot interview. Audio recordings of the interviews conducted by the researcher were listened and all interviews were transcribed. The transcripts were analyzed with NVivo 12 program. While analyzing the information obtained from interviews, information about the purposes of internet usage, the results of internet usage and the main themes of internet deprivation were also coded.

## Results

Findings obtained in the scope of the interviews aim to understand the nature of problematic internet use better; reasons for internet use, consequences of excessive internet use, experiences when internet is not accessible, psychological needs met by internet use. Regarding the reasons of internet usage, themes of “researching”, “using for financial gain”, “taking as an example”, “social media” and “meeting new people” were determined and regarding the results of excessive internet usage themes of “academic success”, “family relations”, “friend relations”, “delaying” and “physical symptoms” were determined. regarding their experiences in internet deprivation adolescents had 4 themes; “negative thoughts”, “negative feelings”, “lack of motivation” and “desire to access the internet” and 5 themes were also determined as “need for love”, “feeling free”, “entertainment”, “identity test” and “need for power” regarding the psychological needs met by internet use, while the need for power was divided into 3 sub-themes; “self-development”, “need for knowledge” and “expressing oneself”. In addition, metaphors were taken to understand the meanings they attribute to the internet, and it was observed that they often expressed vital metaphors such as air, water and food.

## Discussion

Internet, which has become a part of life in recent years, is often used for purposes such as communicating, sharing content via social media, providing shopping opportunities, searching for information on related topics, listening to music, downloading movies, watching videos from networking sites, playing or downloading games (TUIK, 2020), etc. It is stated that adolescents use internet more in order to play games, listen to music and for meeting new people (Kubey, Lavin and Barrows, 2001). In addition, the internet usage purposes of adolescents, who use the internet excessively, are socialization, information and general culture, psychological needs, entertainment and education (Akar, 2015). The literature findings support the research findings.

As a result of another study conducted with adolescents, the excessive internet use of adolescents respectively causes social results; physical health problems, academic results, psychological problems and mental problems (Akar, 2015). In addition, it is stated that as long as problematic internet usage increases, the behavior of delaying will increase (Günlü and Ceyhan, 2017; Can and Zeren, 2019), academic success will decrease (Yavuz, 2018), and negative relationship with parents and positive peer relationships will increase (Moral and Kumcağız, 2019). As a result of these explanations, it is seen that the research findings are supported by the information in literature. Intense thoughts about the Internet, thinking about other events in one's own life lead to thinking about the Internet. Thus, instead of taking action to fulfill their daily work, daily tasks and interpersonal problem-solving behaviors are delayed, and a stronger remembering of internet related memories emerge (Şenormancı, Konkan and Sungur, 2010). In line with these explanations, it can be stated that adolescents, who stay away from the internet, experience negative thoughts, feelings, desire to access internet and lack of motivation that are in accordance with the nature of problematic internet usage. It is observed that adolescents, who use the internet excessively prefer to meet their daily psychological needs via internet (Şahin and Kesici, 2009), and it is stated that problematic internet usage is related to psychological needs (Can and Zeren, 2019). Considering that adolescents with low problematic internet usage have more autonomy, competence and relationship needs than those with high level (Canoğulları and Gürçay, 2017), it can be stated that they try to meet psychological needs via internet.

## Conclusion

In the light of all this information, it is seen that the studies conducted in literature support the results of the research. However, it can be stated that the research has some limitations. It can be stated that participants of the study consist of adolescents attending secondary education in Sivrihisar district in the city of Eskişehir and they are in a certain age range makes generalizability difficult.

## Giriş

Gelişen teknoloji ve beraberinde değişen hayat koşulları ile birlikte insanların hayatlarının birçok alanında internet kullanımı yoğunlaşmıştır. Bütün bu değişim ve gelişmelerin etkileri hayatın her anında ortaya çıkmış, tüm gelişim dönemleri ve kuşaklar da bu durumdan etkilenmiştir. Nitekim, internetle iç içe büyüyen bir nesil mevcuttur ve bu nesil Z kuşağı olarak da tanımlanmaktadır (Ögel, 2012). Z kuşağının temel özelliklerinden biri merak duygusunu yoğun yaşamalarıdır. İnternet ortamı ise ergenlerin merakını gidermeye yönelik bir çok imkân tanımakta ve erişim kolaylığı sunmaktadır (Kalkan ve Kaygusuz, 2013). İnternetin sunduğu kolaylıkların yanı sıra aşırı ve amacı dışında kullanımı problemlerine internet riskine yol açabilmektedir çünkü internetin aşırı ve kontrolsüz biçimde kullanılması problemlerine internet kullanımının temel göstergesi olduğu ifade edilmektedir (Ceyhan, 2011). Sonuç olarak, internet sağlıklı şekilde kullanıldığında birçok fayda sağlanmasına rağmen problemlerine ve aşırı kullanılması durumunda da bireylere zarar verici olabilmektedir. Nitekim problemlerine internet kullanımı sonucunda birey gerçek hayat yerine sanal ortama ağırlık vermekte, gerçeklikten koparak ailevi, mesleki ve sosyal alanlardaki sorumluluklarını yerine getirmekte zorlanmaktadır. Özellikle geçiş dönemi olan ergenlikte bireyin problemlerine internet kullanımı; hayatı ile ilişkili sorumluluklarını aksatmasına (Yang ve Tung, 2007); ilişkisel, mesleki ve sosyal işlevin engellenmesine (Young, 2007); sonraki gelişim dönemleri açısından da sorunlar yaşamasına yol açabilmektedir. Bu nedenle risk alma davranışının yoğun olduğu, kimlik gelişiminin gerçekleştiği ergenlik döneminde problemlerine internet kullanımının doğasının anlaşılması oldukça önemli hâle gelmiştir.

Ergenlerin farklı nedenlerle de olsa internet kullanım düzeylerinin oldukça yüksek olduğu görülmektedir. Örneğin, sosyal kaygı düzeyi yüksek olan ergenlerin yaşayacakları olumsuz değerlendirilme korkusu, sosyal kaçınma ve huzursuzluk hâlinde (Zorbaz, 2013) ve sosyal hayatta karşılaştıkları sorunlardan uzaklaşmak (Yılmaz, 2013) için interneti yoğun

şekilde kullandığı görülmekte ve yoğun kullanım sonucunda ergenler problemlili internet kullanıcıları hâline gelerek internet bağımlılığı riski ile karşılaşabilmektedir. Ayrıca yoğun internet kullanan bireylerin siber zorbalık eğilimleri artmakta (Türkoğlu, 2013), iyilik hâlleri olumsuz etkilenmekte (Çağır, 2010) ve sosyal ilişkilerinde yaşadıkları sorunlar yalnızlığa ve olumsuz duygulara sebep olmaktadır (Gürcan, 2010). Bunun yanı sıra ergenlerin psikolojik ihtiyaçlarını internet üzerinden karşıladıkları ve bu durumun yoğun internet kullanımını artırdığı ifade edilmektedir (Canoğulları, 2014). Nitekim, internet ortamı ergenler için kendilerini tehdit altında hissetmeden heyecan duyacakları bir şekilde kendi kimliklerinden uzaklaşabilecekleri ve istedikleri özelliklere sahip olabilecekleri, onay arayabilecekleri, özgürlüğü, farklı şehirlerde zaman geçirebilmeyi, oyunlarda sanal bile olsa hükmedebilecek gücü ve diğer insanlarla gerçekçi olmasa bile sevme ve ait olma ihtiyacını karşılamalarını sağlamaktadır (Tarhan, 2009). Bu açıdan internetin, ergenlerin psikolojik ihtiyaç doyumunu sağlaması açısından dikkate değer bir araç veya ortam olduğu düşünülebilir. Ergenlerin problemlili internet kullanımının doğasını daha iyi anlayabilmek, psikolojik ihtiyaçları ile ilişkisini ele almak ve onların psikolojik ihtiyaçlarını sağlıklı bir biçimde karşılamasına yönelik müdahalelerin hazırlanması için ergenlerin internet kullanım davranışlarını doğru biçimde anlamlandırmak büyük önem kazanmaktadır. Özellikle yaşanan COVID-19 salgını nedeniyle evlerinde kalmak zorunda olan ergenlerin; eğlence, güç (kişisel gelişim, mesleki ve akademik araştırma), özgürlük (fiziksel özgürlük olmadığı için internet ortamında rahatça dolaşma, ihtiyaçlarını e ticaret yolu ile sağlama) ve sevgi-ait olma (arkadaş ve sevdikleri ile iletişim kurma) gibi psikolojik ihtiyaçlarını karşılama amacı ile internet ve teknolojiyi yoğun şekilde kullanmaları kaçınılmazdır çünkü COVID-19 salgınının aile hayatına yansıdığı, tüm dünyada 1.38 milyar çocuğun önlemler nedeniyle eğitim öğretim faaliyetlerinden, grup etkinliklerinden, takım sporlarından veya oyun alanlarından uzak kaldığı görülmektedir (Cluver ve ark., 2020). Bununla birlikte internet ve teknoloji kullanımının; öğrenmek, yaşamak ve bağlantıda kalmak için bir zorunluluk hâline geldiği ifade edilmektedir (Goldschmidt, 2020). Evde kalan çocukların hem eğitim faaliyetleri hem de etkinlik bulmak için teknoloji ve internetten faydalandıkları düşünüldüğünde, internetin sağlıklı şekilde kullanılmamasının birtakım olumsuz sonuçlara yol açabileceği söylenebilir. Nitekim önlemler nedeniyle sosyal kısıtlamaların yaşanması, internetin yoğun şekilde kullanı-

mının yanı sıra çevrimiçi oyunlara ilgiyi de daha çok artırmıştır. İnternet kullanımı ile oyun oynama, sağlıklı biçimde sosyalleşme ve stres azaltma amacıyla kullanıldığında olumlu bir baş etme stratejisi olabileceği gibi savunmasız ve problemlili kullanım durumunda bir risk faktörü de olabilmektedir. Salgın sürecinde teknolojinin yoğun ve sağlıksız kullanımının, sağlıksız hayat tarzının oluşması ve katılması tehlikesi oluşturduğu ve salgın geçtikten sonra uyum zorluğuna neden olabilecek bir yapı hâline geldiği düşünülmektedir (King, Delfabbro, Billieux ve Potenza, 2020). Ayrıca salgın sürecinde hastalığa yakalanmaktan kaynaklanan korku, duygularda ve davranışlarda yaşanan kısıtlanma durumu, geleceğe dair var olan belirsizlik ve ekonomik güvensizlik; insanların yaşadığı stres, kaygı ve depresyon düzeyini artırmaktadır. Yaşanan bu stres ve kaygıyı azaltmak veya depresif ruh hâlini hafifletmek amacı ile bağımlılık riski olan sanal biçimde kumar oynama, video pornografi izleme davranışlarının aşırı biçimde sergilenmesinin de (Király ve ark., 2020) ergenler için risk oluşturacağı düşünülmektedir. Bütün bu açıklamalar ışığında, araştırma kapsamında ergenlerin problemlili internet kullanımı ve internet aracılığı ile karşılaşmaya çalıştıkları psikolojik ihtiyaçlarına dair görüşlerini ayrıntılı biçimde açıklamak amaçlanmaktadır.

## Yöntem

### Desen

Bu çalışmada desen olarak fenomenoloji tercih edilmiştir. Bu çerçevede ergenlerin internet kullanım durumlarının ve psikolojik ihtiyaçlarının kendi doğası içinde ele alınıp deneyim ve yaşantılarının derinlemesine araştırılması amaçlanmaktadır. Fenomenoloji araştırmalarının özünde, deneyimin temel yapısı ve özü araştırılmakta, ön yargı ve önceki bilgilerden uzak şekilde gerçekte olduğu gibi ortaya konulması amaçlanmaktadır. Araştırmada nitel veri toplama metotlarından görüşme tekniği (Merriam, 2013) tercih edilmiştir. Ergenlerle gerçekleştirilen yarı yapılandırılmış görüşmelerle elde edilen veriler ise yazılı dökümler hâline getirilmiş ve Nvivo 12 programı ile analiz edilmiştir.

### Katılımcılar

Katılımcılar 6'sı kız 5'i erkek olmak üzere toplam 11 ergenden oluşmaktadır. Görüşmelere katılan ergenlerin yaşları 14 ile 18 arasında değişmektedir. Ayrıca katılımcıların öğrenim gördükleri lise türlerine bakıldığında, Anadolu Lisesinde öğrenim gören 3, Sağlık Meslek Lisesinde öğrenim gören

5 ve Kız Meslek Lisesinde öğrenim gören 3 gönüllü ergen olduğu görülmektedir. Katılımcıların demografik bilgileri Tablo 1’de sunulmaktadır.

**Tablo 1.** Katılımcıların Demografik Bilgileri

İsim	Cinsiyet	Yaş	Günlük İnternet Kullanım Süresi	Okul Türü
Katılımcı 1 (K1)	Kız	14	7 saat	Sağlık Meslek Lisesi
Katılımcı 2 (K2)	Kız	16	5 saat	Kız Meslek Lisesi
Katılımcı 3 (K3)	Erkek	15	8 saat	Sağlık Meslek Lisesi
Katılımcı 4 (K4)	Kız	17	4 saat	Kız Meslek Lisesi
Katılımcı 5 (K5)	Erkek	16	5 saat	Anadolu Lisesi
Katılımcı 6 (K6)	Erkek	17	9 saat	Anadolu Lisesi
Katılımcı 7 (K7)	Kız	15	4 saat	Sağlık Meslek Lisesi
Katılımcı 8 (K8)	Kız	18	6 saat	Kız Meslek Lisesi
Katılımcı 9 (K9)	Erkek	18	7 saat	Sağlık Meslek Lisesi
Katılımcı10 (K10)	Kız	14	8 saat	Anadolu Lisesi
Katılımcı11 (K11)	Erkek	14	6 saat	Sağlık Meslek Lisesi

### Verilerin Toplanması

Ergenlerin internet kullanım deneyimlerini/yaşantılarını ve psikolojik ihtiyaçlarını nasıl karşıladıklarını anlamak amacıyla geliştirilen ve 14 açık uçlu sorudan oluşan yarı yapılandırılmış görüşme formu hazırlandıktan sonra uzman görüşü alınmış ve pilot görüşme yapılarak forma son hâli verilmiştir. Görüşme formunda yer alan sorulardan örnekler Tablo 2’de sunulmuştur.

**Tablo 2.** Görüşme Sorularından Örnekler

İnternetin hayatındaki yeri nedir?

- Günlük yaşantında internette ne kadar vakit geçiriyorsun?
- Günlük yaşantında internette genellikle hangi amaçla zaman geçiriyorsun?
- Günlük yaşantında internet üzerinde genellikle hangi uygulamalarla vakit geçiriyorsun?
- Günlük hayatında internet kullanımını bir şeye benzetsen bu ne olurdu?
- Günlük hayatında internetten etkilenme durumun hakkında neler söylersin?
- Serbest zamanlarında neler yapıyorsun?
- Sorumluluklarını yerine getirmen konusunda ne düşünüyorsun? Sorumluluklarını yerine getirmen konusunda kendini bir yere konumlandırırsan neler söylersin? / kendini nereye nasıl konumlandırırsın?
- Günlük yaşantında neleri değiştirmek istersin?
- Kendine ve ihtiyaçlarına bakış açın hakkında neler söylersin?
- Psikolojik “eğlence, güç, özgürlük, sevgi-ait olma” ihtiyaçlarını karşılamak için neler yapıyorsun?
- Kendi ihtiyaçlarını düşündüğünde sanal ortamda ihtiyaçlarını karşılama konusunda neler söylersin?
- Sosyal ilişkilerini düşündüğünde kendini nasıl görüyorsun/neler söylemek istersin?
- Eğlenmek için neler yaparsın?
- Özgürlük ihtiyacını genellikle nasıl/ne şekilde karşılırsın?
- Güç ihtiyacını “kendini başarılı hissetme, kendine güvenme” ihtiyacını nasıl karşılırsın?
- İnternet kullanmayı ve psikolojik ihtiyaçlarını düşündüğünde son olarak neler söylemek istersin?



Görüşmeler, araştırmacı tarafından görüşmeye gönüllü katılan ergenlerin öğrenim gördüğü üç farklı okulun rehberlik servisinde gerçekleştirilmiştir. Her bir öğrenci ile bireysel olarak gerçekleştirilen görüşmeler 20-25 dakika sürmüştür. Görüşmeler esnasında katılımcıların onayı alınarak ses kaydı alınmıştır. Görüşmeler yarı yapılandırılmış görüşme şeklinde gerçekleştirilmiş fakat görüşme sırasında ihtiyaç duyulduğunda araştırmacı tarafından görüşme formu dışında ek sorular sorularak ya da açıklamalar yapılarak istenilen bilgilerin elde edilmesi kolay hâle getirilmeye çalışılmıştır. Görüşme öncesinde ergenlere araştırmacı tarafından araştırmanın amacı ve niteliği konusunda bilgi verilmiştir. Bilgilendirmenin sonrasında araştırmaya gönüllü olarak katıldıklarına ilişkin sözlü onayları alınmıştır. Sözlü onayla birlikte “Bireysel Görüşme Aydınlatılmış Onay Formu” ve “Ebeveyn İzin Formu” kullanılarak katılımcılardan yazılı olarak da onay alınmıştır.

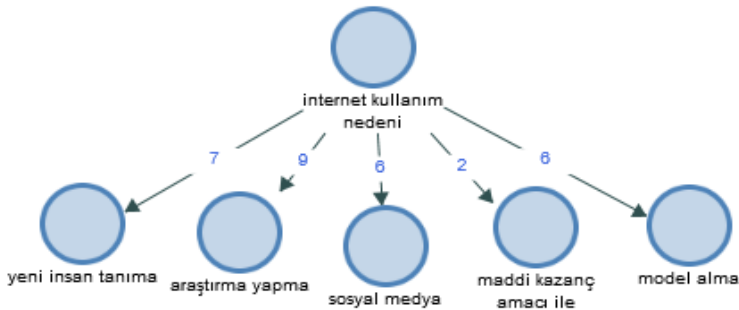
### **Görüşmelerin Analizi**

Araştırmacı tarafından gerçekleştirilen görüşmelerin ses kayıtları dinlenilmiş ve tüm görüşmeler yazılı döküm hâline getirilmiştir. Yazılı hâle getirilen dökümler Nvivo 12 programı ile analiz edilmiştir. Görüşmelerden elde edilen bilgiler analiz edilirken interneti kullanım amaçları, internetin kullanım sonuçları ve internet yoksunluğu ana temalarına ilişkin bilgiler de kodlanmıştır. Genel temalara ilişkin kodlamalardan sonra araştırmacı ilgili ana temaları detaylı biçimde incelemiş ve alt temalar oluşturmuştur. Aynı zamanda nitel araştırma alanında uzman bir kişi de kod ve tema oluşturmuştur. Nitel analizde kodlama yapan uzmanların uzlaştığı kod sayısının, uzlaşılan ve uzlaşılamayan toplam kod sayısına bölünmesiyle elde edilen kodlayıcılar arası güvenilirlik oranının %70’den düşük olmaması gerektiği bilinmektedir (Miles ve Huberman, 1994). Araştırmada bu güvenilirlik formülü ile kodlayıcılar arası güvenilirlik oranı %81 olarak hesap edilmiştir. Temalara ilişkin kodlamalar tamamlandıktan sonra Nvivo 12 programının çıktıları psikolojik danışma alanında ve nitel araştırma sürecinde uzman bir öğretim görevlisi tarafından incelenmiştir. Uzman görüşleri alındıktan sonra gerçekleştirilen kodlamalar araştırmacı tarafından tekrar irdelenmiş ve gerekli düzenlemeler gerçekleştirilmiştir. Son olarak araştırmacı kodlamaları kontrol eden alan uzmanı ile bir araya gelmiş, tema ve kodlamaları tartışarak analize son hâlini vermiştir. Bu sayede kodlama sürecinin doğru bir şekilde ilerleyip ilerlemediği kontrol altına alınmaya çalışılmıştır.

## Bulgular

Görüşmeler kapsamında elde edilen bulgular incelendiğinde; internet kullanım nedenleri, yoğun internet kullanımının sonuçları, internet yoksunluğu durumunda yaşananlar, internet aracılığı ile karşılanan psikolojik ihtiyaçlar temaları ve internete yönelik geliştirilen metaforlar sırası ile sunulmaktadır.

İnternet kullanım nedenleri temasına dair “araştırma yapma”, “maddi kazanç amacı ile kullanma”, “örnek alma”, “sosyal medya” ve “yeni insan tanıma” olmak üzere 5 kategori belirlenmiş ve Şekil 1’de sunulmuştur



**Şekil 1.** İnternet Kullanım Nedenleri

Şekil 1’de görüldüğü üzere internet kullanım nedeni teması altında araştırma yapma (9), maddi kazanç sağlama (2), örnek alma-model alma (6), sosyal medya (6) ve yeni insan tanıma (7) olmak üzere beş kategori yer almaktadır. Ergenlerin internet kullanım amacı olarak araştırma yaptıklarını belirtmeleri dikkat çekmektedir.

“...Araştırmayı seviyorum gerçek hayatta kolay olmayan şeyler rahatlıkla bulunabiliyor...” (K3)

“...gelecekteki mesleğimle ilgili videolar izlemek için araştırmalar yapıyorum...” (K10)

“...İnternette daha çok ve kolay bilgi sahibi oluyorum...” (K9)

Katılımcılar ifadelerinde pratik ve kolay biçimde ulaştığı için internet kullanım amacı olarak araştırma yapmayı seçtiğini belirtmektedir. Araştırma yapma kategorisinin altında genellikle ödev ve testlere ulaşmak için kullandıklarını belirten katılımcılar da bulunmaktadır. Maddi kazanç sağlama kategorisinde örnek ifade şu şekildedir;

“...Benim sebepim para kazanmak. Kendime ek gelir buluyorum...” ve “internet sitelerinde para kazanma yollarını buluyorum...” (K1). Diğer katılımcılardan maddi kazançla yönelik bir ifade gelmemesine rağmen internetin

ergenlik döneminde para kazanmak amacı ile tercih edilmesi dikkat çekicidir.

Model alma kategorisinde, ailede yoğun internet ve teknoloji kullanımı dikkat çekmektedir. İnternet kullanımının amacına bakıldığında aile, arkadaş vb. gibi sosyal çevredeki yoğun kullanımı internet kullanımını normalleştirme ve amaç hâline getirme gerekçesi olarak sundukları görülmektedir. Model alma kategorisine yönelik örnekler şu şekildedir:

“...baktığımda insanların genellikle sosyal medya amacı ile yoğun şekilde kullandıklarını görüyorum. Herkes çok telefon kullandığı için arkadaşım da internet kullanıyor sürekli ben de kullanıyorum...” (K2)

“...Arkadaşlarımın birçoğu da benim gibi. Çevremdeki herkes sosyal medya bağımlısı onları da görünce hâliyle ben de telefonuma yöneliyorum...” (K1)

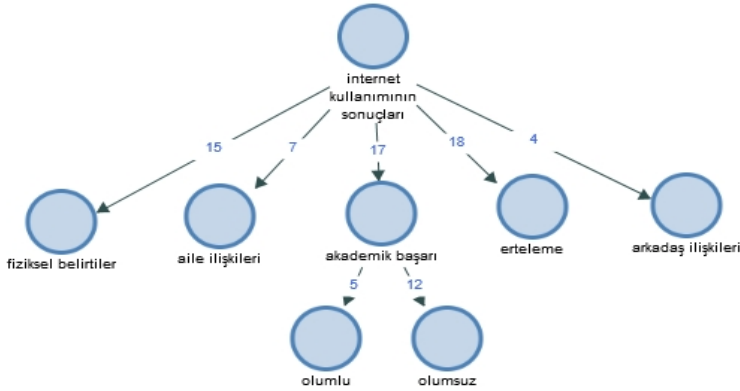
“...Ailede herkesin elinde telefon var. Mesela akşam herkes odasına çekiliyor iletişim yok...” (K3)

Sosyal medya kullanımı internet kullanımını amaçlarından biri olarak belirtilmektedir. Sosyal medya ile ergenlerin genellikle eğlence, ait olma ve beğenilme ihtiyaçlarını karşıladıkları düşünülebilir. Örnek ifadeler şu şekildedir: “...sosyal medya internette Instagram ve Whatsapp’ı yoğun olarak kullanıyorum...” (K2), “...Sanal ortamda Instagram ve Facebook’ta zaman geçiririm...” (K7), “...Instagram’dayım daha çok...” (K4)

İnterneti kullanım amaçlarından bir diğer kategorinin yeni insan tanıma olduğu görülmektedir. Ergenlerin küçük bir ilçede yaşamaları ve kısıtlı bir çevreye sahip olmaları nedeni ile interneti yeni insanlar tanıma yolunda bir araç olarak kullandıkları düşünülebilir. Örnek bir ifade şu şekildedir: “...interneti sanal ortamda yeni insanlarla arkadaş olma şeklinde kullanıyorum...” (K10)

Araştırmanın ikinci teması olan yoğun internet kullanım sonuçlarına dair “akademik başarı”, “aile ilişkileri”, “arkadaş ilişkileri”, “erteleme” ve “fiziksel belirtiler” olarak belirlenen 5 kategori Şekil 2’de sunulmaktadır.

Şekil 2’de görüleceği üzere internet kullanım sonuçları teması altında fiziksel belirtiler (15), aile ilişkileri (7), akademik başarı (17), erteleme (18) ve arkadaş ilişkileri (4) olmak üzere beş kategori yer almaktadır.



**Şekil 2.** İnternet Kullanımının Sonuçları

Ergenlerle yapılan görüşmelerde internet kullanımının sonuçlarından biri olarak fiziksel belirtiler kategorisi ifade edilebilir. Katılımcıların birçoğu da internet kullanımını yoğun şekilde devam ettirdiklerinde fiziksel ağrıların yanı sıra gözleri ile ilgili sorun yaşadıklarını belirtmektedir. Örnek ifadeler şu şekildedir:

“...telefona çok yakın durduğumda baş ağrısından şikâyetçiyim. Sürekli başım ağrır...” (K1)

“...internet kullanırken fiziksel olarak dik durmadığım için belimde sıkıntı oluşuyor. Ellerimde uyuşmalar oluyor. Baş dönmesi ve ağrısı şeklinde devam ediyor...” (K11)

“...İnterneti çok kullandığım için gözlerim çok etkileniyor. Parmaklarımda uyuşma oluyor...” (K2)

Diğer bir kategori ise arkadaş ilişkileridir. İnternet kullanımı ve arkadaş ilişkilerine bakıldığında katılımcılar, yoğun internet kullanımının arkadaş ilişkileri üzerinde olumsuz etkisi olduğunu ifade ettikleri gibi arkadaşları ile vakit geçirmek ve iletişim kurmak için de tercih ettiklerini belirtmektedir. Katılımcılar ifadeleri ile başta arkadaş ve aile olmak üzere tüm ilişkileri üzerinde etkili olabileceğini ifade etmektedir. Örnek ifadeler şu şekildedir:

“...Arkadaşlarımla iyi geçinmek onları kırmamak telefonu bir kenara bırakıp onlarla ilgilenmek istiyorum...” (K2)

“...Bir gün mecburiyetten arkadaşlarımla yanına gidiyorum ve sürekli aklımda internet oluyor. Zamanı etkili şekilde kullanamıyorum...” (K1)

“...internet olmazsa bu ilişkilerime yansır, sınırlı olabilir, sigara içemeyen oruçlu bir insan nasıl olursa ben de öyle olabilirim. İlişkilerimi etkiler...” (K9)

İnternetin yoğun şekilde kullanımının bir başka kategorisi ise aile ilişkileridir. Katılımcılar ifadelerinde ailesinin internet kullanımından rahatsızlığını ve kısıtlamaya çalıştıklarını, ailesinin de interneti yoğun kullandığından bu nedenle iletişim kuramadıklarını belirtmektedir. Örnek ifadeler şu şekildedir:

“...Ailemle iletişim kuruyorum ama internete bakma ihtiyacım oluyor. Çok kullanıyorsun diye uyarılarda bulunuyorlar ama ben yine de devam ediyorum...” (K1)

“...İnternet olmadan bir gün geçirdiğimi düşünemiyorum olmasa mesela olabildiğince işleri yapıp uyumaya çalışırım ailemle iletişimim biter...” (K10)

“...İnternetin yerine bir şey koyacak olsam ailem olabilir. Ailemle görüşmeyi erteleyebiliyorum yemeğe çağırıyorlar gitmiyorum erteliyorum. Mesela hep birlikte yemek yemediğim çok oluyor, interneti daha az kullanıp ailem ve arkadaşlarımla daha fazla vakit geçirmek derslerime daha çok çalışmak isterim...” (K8)

“...Yatağa uzanıyorum elimde telefon bir saat sonra yatarım duş alır dişimi fırçalarım diyorum ama telefonda bir şey izledikçe uykum geliyor. Sonra bunlar kalıyor. Yemeği de zaman zaman erteliyorum. Ailede herkesin elinde telefon var. Mesela akşam herkes odasına çekiliyor iletişim yok...” (K3)

İnternetin yoğun şekilde kullanımının bir başka kategorisi ise ertelemedir. Katılımcılar ifadelerinde uzun süreli sorumluluklarını, kişisel bakımlarını, akademik işlerini, açlık ve uykusuzluk gibi fizyolojik ihtiyaçlarını bile erteleyebildiklerini belirtmektedir.

“...ve sürekli aklımda internet oluyor. Zamanı etkili şekilde kullanamıyorum. Boş kaldığım zamanlarda daha çok kullanıyorum. Ramazan vaktiydi. Oruçtum. Dışarıda internetteydim. İftara çok vakit vardı internete gireyim dedim. İftar olalı bir saat olmuş ve ben farkında olmamışım bile açlığımı bile unuttum. Sürekli beni meşgul eden bir şey bazen uykumu bile engelliyor...” (K1)

“...Uyku erteleme kesinlikle var. 36 saat internette sohbet ettiğimi biliyorum. Ayrıca ödevlere gelince ödev olunca son gün de olsa yapmaya çalışırım...” (K10)

“...Sosyal medyada gezeceğim diye çok ders çalışmıyorum mesela sadece etüt saatlerinde zorunlu olduğu için telefondan uzak kalıyorum. Telefona kavuşunca kitap okuyayım diyorum. 5-6 sayfa okuyup telefonu elime alıyorum. İnternete fazla vakit ayırınca, gözüm telefonda olunca günlük planlarımı erteleyebiliyorum. Bir hedefim olmasına rağmen sosyal medyada geziniyorum çalışmıyorum. Ayrıca bazen sosyal medyada vakit geçirmek için yemeğe inmiyorum...” (K2)

İnternetin yoğun şekilde kullanımının son kategorisi ise akademik başarıdır. Katılımcılar internetin akademik başarıları üzerindeki olumlu ve olumsuz etkileri hakkında interneti ödül olarak kullanma, ders çalışma gibi olumlu; oyun nedeni ile ödevlerini aksatma, ertelemeye gitme gibi olumsuz etkilerini belirtmektedir. Örnek ifadeler şu şekildedir:

“...Sınavlara çalışırken interneti bırakmaya çalışıyorum ama uzak kalamıyorum bakınca vaktimi çalıyor. O yüzden başarımla düşüyor. Günlük plan ve amaçlarına ulaşma ile ilgili şöyle bir şey yaptım. Test kitabı aldım. Günde kaç soru çözersem o kadar megabyte internet kullanıyorum. Faydasını gördüm...” (K1)

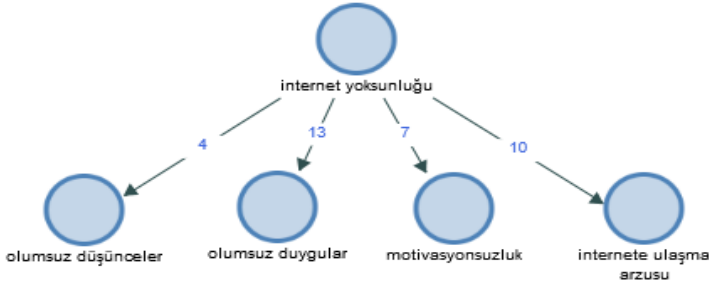
“...internette 36 saat sohbet ettiğimi biliyorum. Sürem yüzünden başarımla olumsuz etkilendiğim de oluyor. Zorlaştırdığı durumlara baktığımda okuma yazmayı seviyorum, oynamayı seviyorum...” (K10)

“...İnternet kullanımında başarı bunu iyiye götürmek de olabilir kötüye götürmek de. Ben şey diye düşünüyorum. İnternet kullanımı ile dersi ayırırım. Araştırma olarak iyi yani çok var internetin gerçeği doğru bilgiye ulaşmak da zor. Amaçlarım için de mesela nereye gitmek istiyorum özellikleri ne kaç puan istiyor bunları araştırırım olumlu olarak. Olumsuz olarak da mesela bir şey araştırırken ondan ona geçiyorum ondan ona derken saatler geçiyor ve zaman kaybettiriyor...” (K3)

“...Okuldaki başarımla da etkiliyor. Vakıt kaybı oluyor. Beyin cerrahı olmak istiyorum çok zor bir şey internet yerine soru çözmem gerekiyor olumsuz etkiliyor...” (K7)

Ergenlerin internet yoksunluğu durumundaki yaşantılar temasına dair “olumsuz düşünceler”, “olumsuz duygular”, “motivasyonsuzluk” ve “internete ulaşma arzusu” olmak üzere 4 kategori belirlenmiş ve bu kategoriler Şekil 3’te verilmiştir.

Şekil 3’te görüleceği üzere internet yoksunluğu durumunda yaşananlar teması altında olumsuz düşünceler (4), olumsuz duygular (13), motivasyonsuzluk (7) ve internete ulaşma arzusu (10) olmak üzere 4 kategori belirlenmiştir.



**Şekil 3.** İnternet Yoksunluğu Durumundaki Yaşantılar

Tema altındaki kategorilerden birisi olumsuz düşüncelerdir. Katılımcılar internetin kendileri üzerindeki olumsuz etkilerinin farkında olmalarına rağmen internetsiz kalmaları durumundaki olumsuz düşüncelerle baş edemedikleri ve kendilerini yetersiz hissettiklerine değinmektedir. Örnek ifadeler şu şekildedir:

“...İnternet olmadan bir gün geçirdiğimi düşünemiyorum olmasa ailem mesela olabildiğince işleri yapıp uyumaya çalışırım iletişimim biter. Arkadaşlarımla sosyal ilişkilerim iyidir yüzyüze olsak da bir zamandan sonra internet muhabbetine döner iş. İnternetin yerine herhangi bir şey koyamam...” (K10)

“...İnternette kendimi başarılı ya da yetkin hissetmiyorum. Onun beni engellediğinin farkındayım sürekli ama onun yanından gidemediğimin de farkındayım. Böyle kendimi esir altına alınmış onsun yapamayacakmış gibi oluyor...” (K8)

Katılımcıların internete ulaşamama durumunda yaşadıkları bir diğer kategori olumsuz duygulardır.

“...İnternet olmaksızın şu ana kadar bir hafta dayanabildim. İçimde bir sıkıntı vardı. Sürekli internete bakma hissi geliyordu. Ama bulamayınca moralim bozuluyor. Bakmam gereken şeylere bakamıyorum. Endişeleniyorum ne oldu ne bitti diye...” (K1)

“...İnternet olmaksızın yaşamayı hiç denemedim. Tatilde internetsiz kalınca internet kafe bulmaya çalışıyorum. Bulamayınca yapacak bir şey bulamıyorum. Uyumayı tercih ediyorum sıkılıyorum. Sıkıntı duyuyorum özliyorum...” (K9)

Katılımcıların internete ulaşamama durumunda yaşadıkları bir diğer kategori motivasyonsuzluktur. Kategoriye dair ifadelerle bakıldığında katılımcıların; internet olmadan eylemsiz kalmayı tercih ettikleri, olduğunda ise başka işler yerine internet kullanımı yönünde motivasyon sergiledikleri görülmektedir. Örnek ifadeler şu şekildedir:

“...İnternet olmayınca çok sıkılıyorum daraltı geliyor, yapacak bir şey bulamıyorum...” (K2)

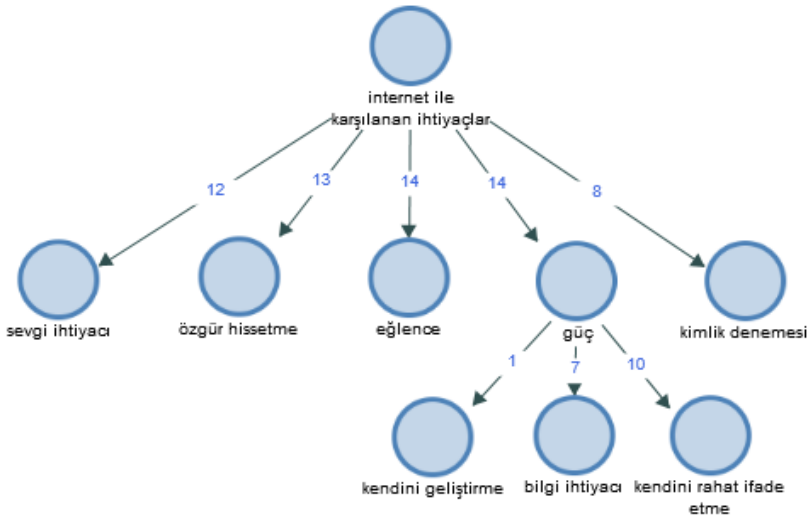
“...Olumsuz olarak da internet olmadan bunalabilirim... Hayatla bağlantımı kesiyorum. Bir şey yapmıyorum...” (K4)

Katılımcıların internete ulaşamama durumunda yaşadıkları bir diğer kategorinin internete ulaşma arzusu olduğu görülmektedir. Örnek ifadeler şu şekildedir:

“...internet kullanımından vazgeçemem. İnternet bağımlılığımı azaltmak isterim ama başarılı olamıyorum vazgeçemiyorum. Vazgeçmek için telefonumun şarjını bitirmeye çalışıyorum. Şarj aletimi yanıma almıyorum. Telefonu aşağıya bırakıyorum. Eğer uyursam ve kendimi başka bir şeye veriyorsam yaptıklarım işe yarıyor yoksa telefonunda kalıyor aklım. Ama eninde sonunda telefonuma yöneliyorum. Kendime mesafe koyamıyorum...” (K2)

“...Elimde olunca başka bir şey yapmıyorum elimde olmayınca da sürekli elimde alma isteği yaşıyorum. Telefon yokken sanki canımdan bir parça gitmiş gibi oluyor. Ulaşmaya çalışıyorum...” (K5)

İnternet kullanımı ile karşılanan psikolojik ihtiyaçlar temasına dair “sevgi ihtiyacı”, “özgür hissetme”, “eğlence”, “kimlik denemesi” ve “güç ihtiyacı” olmak üzere belirlenen 5 kategori ve güç ihtiyacına dair “kendini geliştirme”, “bilgi ihtiyacı” ve “kendini rahat ifade etme” olmak üzere belirlenen 3 alt kategori Şekil 4’te sunulmaktadır.



Şekil 4. İnternet Aracılığı ile Karşılanan Psikolojik İhtiyaçlar



Şekil 4’te internet aracılığıyla karşılanan psikolojik ihtiyaçlar temasına bakıldığında; sevgi ihtiyacı (12), özgür hissetme (13), eğlence (14), güç ihtiyacı (14) ve kimlik denemesi (8) olmak üzere beş kategoriden oluştuğu görülmektedir. Güç ihtiyacı ise kendi içinde, kendini geliştirme (1), bilgi ihtiyacı (7), kendini rahat ifade etme (10) olmak üzere üç alt kategoriye ayrılmaktadır.

Gerçeklik terapisinin temel kavramlarından biri olan psikolojik ihtiyaçlar, davranışı harekete geçiren ve motive eden bir yapı olarak ele alınmaktadır. İnsanın en gerekli gördüğü ihtiyacın sevgi ve ait olma olduğunu iddia eden gerçeklik terapisi; güç ihtiyacını kendini geliştirme, iyi ilişkiler kurma ve kendini yetkin hissetme olarak nitelendirmektedir. Terapide; özgürlük ihtiyacı ise bireyin başkalarına zarar vermeden ihtiyaçlarını sağlıklı bir şekilde karşılayabilmesi anlamı taşımakta, eğlenme ihtiyacının da önemi vurgulanmaktadır. Katılımcılarla yapılan görüşmelerde interneti psikolojik ihtiyaçların karşılanmasına yönelik kullandıkları görülmektedir. Gerçeklik terapisi dışında internette kimlik denemeleri yaptıklarını belirtmektedirler.

İlk olarak ele alınan tema sevgi ihtiyacıdır. Katılımcıların ifadelerine bakıldığında; internet üzerinden arkadaşları ile iletişim kurduklarında sevgi ve ait olma ihtiyacını karşılamaya çalıştıkları, genellikle internet yolu ile sosyalleşmeyi tercih ettikleri, tanımadıkları insanlarla tanışarak risk aldıkları ve sosyal ortamda karşılayamadıkları sevgi ve ait olma ihtiyaçlarını internet üzerinden telafi etmeye çalıştıkları görülmektedir. Sevgi-ait olma kategorisine dair örnek ifadeler şu şekildedir:

“...Sevdiğimi belli etmeyi ve sevildiğimi arkadaşlarımla sürekli iletişim kurarak karşılarım. İnternette mesela bir arkadaşına mesaj yazarsın samimi içten yakın hissedersin...” (K1)

“...bazen okul ortamında ya da başka yerlerde sevgilim olsun istediğim hâlde başarılı olamıyorum ama internette sevgili yapabiliyorum. Onunla rahat şekilde konuşup duygularımı ifade ediyorum. Güzel oluyor yani sevmek...” (K10)

“...Şimdi sevmek istiyorsan kendini sevdirmen lazım. Bunun için bir çaba gösteriyorum insanlarla iyi anlaşmaya çalışıyorum. İnsanları kırmamaya çalışıyorum. Anlaşabildiklerim olduğunda da kalplerini kırmadan iletişim kuruyorum. Yoksa iletişimim bozuluyor. İnternette daha zahmetsiz. Tanımadıkları kişilerle sevgili olabiliyorlar ben de oldum...” (K2)

“...benim Balıkesir’de bir kız arkadaşım olmuştu hiç tanımıyoruz hiç görmedik kesinlikle ortak noktamız yok bir gün bana mesaj attı baya

*baya konuştuk iyi olmuştu. Aynı şehirde yaşamadığımız için beni görmesi imkânsızdı çünkü Balıkesir’de zaten beni tanımıyor her şeyi rahat rahat anlattım yazarak. Kendimi çok yakın hissettim...” (K3)*

İnternette karşılanan ihtiyaçlar temasının bir diğer kategorisi özgürlük ihtiyacıdır. Katılımcılar ifadelerinde; özgürlük ihtiyacını internet sayesinde karşıladıklarını, kaygılarını kontrol edebildiklerini, sosyal ortamda karşıladıkları özgürlük ihtiyaçlarını telafi edebildiklerini belirtmektedir. Özgürlük kategorisine dair örnek ifadeler şu şekildedir:

*“...Sosyal medyada herkes özgür. Hakaret ve kötü içerik dışında, kendimi en özgür hissettiğim ortam sosyal medya. Düşüncelerimi rahatlıkla paylaşabiliyorum. Tanımadığın insanlar olunca da iyice rahat hissediyorsun. Özgürlük gerçek hayatta sınırlı sosyal medyada ise oldukça geniş. Blogda da hem özgürce kendimi ifade ediyorum hem de dönütleri alıyorum kendimi geliştiriyorum. Özgür olmak balon gibidir. Etki altında kalmadan özgürce uçabilir. Güncel olaylar güncel paylaşımlara yorumlar geliyor özgürce yazabiliyoruz. O gün başıma bir olay geldi özgür bir şekilde yazarım...” (K1)*

*“...en özgür hissettiğim ortam oyunlar bence yendikçe de daha özgür oluyorsun. Adam bile öldürebiliyorsun. Gerçek hayatta özgür olduğum zaman yok. Elimin kolumun bağlı olduğu zaman ise okula gelmek bence...” (K10)*

*“...kendimi en özgür hissettiğim ortam sanal cidden sanal. Çünkü kim olduğunu bilmeden seni dinliyorlar. Bazıları saygı gösteriyor bazıları argo kullanıyor. Normal karşılıyorum. Kendimi internet ortamında özgür hissediyorum. Ama gerçek ortamda hayır. Bir de küçük yer olunca çok zor oluyor. Bu yüzden özgürlük her türlü sanaldır bana göre. Kim olduğunu bilmeden seni dinliyorlar...” (K6)*

İnternette karşılanan ihtiyaçlar temasının bir diğer kategorisi eğlence ihtiyacıdır. Eğlence kategorisine dair örnek ifadeler şu şekildedir:

*“...bazen eğlence için sohbet başlatıyoruz, biraz da top oynayalım diyoruz. Sanal ortamda video izliyorum eğlenmek için etkinlik yapmayı tercih ediyorum, mesaj grupları var günlük yaşantımı paylaşıyorum yorumlarla eğleniyorum. Ama en çok video izleyerek eğleniyorum. İnternet kullanımımın neredeyse 4 saatini video izleyerek geçiriyorum...” (K1)*

*“...oyun oynamaktan keyif alırım. Oyun oynarken tanımadığım başka ülke ve şehirlerden insanlarla sohbet etmekten de keyif alırım. İnternet dışında spor aktiviteleri yapmaktan hoşlanıyorum arkadaş grupları ile birlikte olmaktan keyif alırım. Komik videolar izlerken çok eğlenirim. İnternetin bu şekilde faydası var. Gerçek dünyada olmayıp sanal dünyada olan şey daha çok eğlenecek şey var bulunduğum ortama göre.*

*Burada yapacak çok da aktivitem yok...” (K11)*

*“...İhtiyaçlarımı düşündüğümde CS olmadan yaşayamayacağımı düşünüyorum. Bütün zamanım orada geçiyor saatlerce oynuyorum 500'e geldi herhalde saat olarak. Oyun oynamak futbol maçı izlemek de keyif aldığım etkinlikler. Bir de çok fazla yapamasam da silah sporu var onu oynamayı seviyorum. Çok fazla güldüğüm internette fort touch olabilir çok kötü oynuyorlar istemsiz gülmeye başlıyorsun. İnternet olmaksızın halı saha etkinliklerinde mutlu oluyorum. İnternet ve eğlence istediğini düşündüğümde kesinlikle internet kafe hem gerçek arkadaşlar var hem internet. İnternetle eğleniyorum ben okula sadece ders için geliyorum eğlenemiyorum...” (K9)*

İnternette karşılanan ihtiyaçlar temasının bir diğer kategorisi güç ihtiyacıdır. Güç kategorisi ise kendini geliştirme, bilgi ihtiyacı ve kendini rahat hissetme alt kategorilerinden oluşmaktadır. Güç ihtiyacı ve alt kategorilerine dair örnek ifadeler şu şekildedir:

*“...internette blogda yazıyorum. Hem özgürce kendimi ifade ediyorum hem de yazılarım hakkında dönütleri alıyorum kendimi geliştiriyorum. Bütün bunlar olurken kendimi değerli hissediyorum. Düşüncelerimi rahatlıkla paylaşabiliyorum. Tanımadığın insanlar olunca da iyice rahat hissediyorsun. Yüz yüze konuşurken çok rahat konuşamazsın ama sanal ortamda çok rahat ifade edersin. Sosyal ortamda yüz yüze söylerken birçok şeyi ifade edemezken sanal ortamda çok rahat ifade ediyoruz. Bu da kendime güvenmemi sağlıyor açıkçası...” (K1)*

*“...gerçek hayatta söyleyemediğim şeyleri söylerim konuşma konusunda kendimi daha özgür hissedirim. Gerçek hayatta birbirine söyleyemediğin şeyleri internette söyleyebiliyorsun. İnsanın yüzüne değil de yazarak daha iyi anlattığım oluyor. Yüz yüze utandığım şeyler oluyor mesela...” (K3)*

*“...Gerçek hayatta birileri ile zor konuşurken internette çok rahat şekilde iletişim kurabiliyorum. Kendimden farklı olarak daha özgüvenli oluyorum daha açık sözlü oluyorum...” (K7)*

*“...gelecekteki mesleğimle ilgili videolar izlediğimde kendimi daha huzurlu hissediyorum yapabileceğime inanıyorum. Ayrıca internetle ilgili yardım istiyorlar onlara yardım ettiğimde bilgi verdiğimde kendimi güçlü hissediyorum...” (K10)*

İnternette karşılanan ihtiyaçlar temasının bir diğer kategorisi kimlik deneme ihtiyacıdır. Bazı katılımcılar internette başkası gibi davranarak kimlik denemeleri yapmaktadır. Gerçeklik terapisinde kimlik kavramı önemli bir kavramdır. Psikolojik ihtiyaçların sağlıklı bir şekilde karşılanması ve sevgi-

değer duygusunun hissedilmesi başarılı kimlik göstergesi olarak ele alınmaktadır. Başarısız kimlik ise psikolojik ihtiyaçlarını sağlıklı şekilde karşılayamamak ve sorumluluk alamamak anlamında kullanılmaktadır. Yapılan görüşmelerin genel değerlendirilmesi yapıldığında katılımcıların internet kullanımına sınır koyamama nedeni ile ertelemeye gittikleri sorumluluklarını almayı erteledikleri görülmektedir. Ayrıca ihtiyaçlarını gerçek hayatta karşılama yerine internet ortamında farklı yollarla karşılamaya çalışmaları da dikkat çekici bir bulgudur. Kimlik deneme kategorisine dair örnek ifadeler şöyledir:

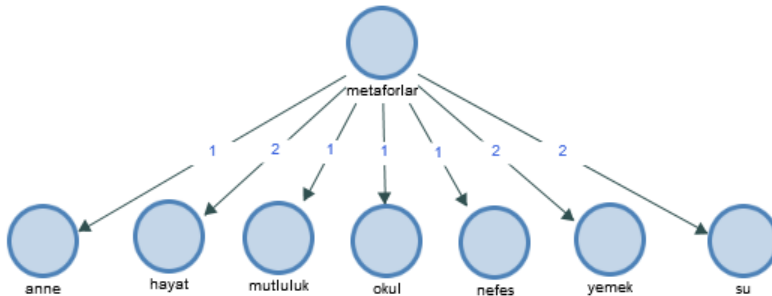
“...sahte kimlik kullanan kişileri hep görüyorum kendini farklı biri gibi tanıtan farklı cinsiyetten olduğunu söyleyen, ben doğru bulmuyorum uzaklaştırılmasını istiyorum internet ortamından...” (K1)

“...Ben internette kendim gibi hiç davranmadım. Genelde birini kandırmak ve işletmek adına kendini farklı biri gibi tanıtmaya çalışıyorum...” (K2)

“...İnsanlara kendimi bir başkası gibi davranmak daha iyi kendimi daha güvenli hissettim...” (K6)

“...İnternette kendimden bir başkası gibi davrandığım, fake hesaplarla eğlence için arkadaşlarımıza işletme amacı ile yapıyorum. Sanal dünyada olan orada kendin dışında davranmak istemsizce kendin dışındaki biri olabiliyorsun. Başkalarını stalklamak istediğimde de onun nasıl biri olduğunda kim olduğumu söylemeden onu tanımaya çalışıyorum...” (K8)

Kişilerin anlam dünyasını anlamaya yarayan tekniklerden birisi de metaforlardır. Çünkü metafor tam olarak duygu ve düşünce dünyasını birbirine bağlamaktadır. Bu yüzden psikolojik danışmanın, danışanın sürece getirdiği metaforları anlayıp süreç içinde kullanması ve algı dünyasını anladığını belli etmesi oldukça önemlidir (Murdock, 2014). Bu bakımdan katılımcıların internet kullanımlarına dair oluşturdukları metaforların önemli olduğu söylenebilir.



Şekil 5. İnternete Dair Metaforlar

**Tablo 3.** İnternete Dair Metaforlar

Katılımcı	Metafor
1	İnternet kullanımını suya benzetiyorum. O kadar çok internete bakıyoruz ki internet kullanımı su kullanımından daha fazla.
2	İnternet kullanımını yemeğe benzetiyorum. Ondan da vazgeçemiyorsun. İhtiyaç o da.
3	İnternet kullanımı su içmek gibi bir şey. Hani bir gün boyuca gerekli olduğu zamanlarda kullanıyoruz.
4	İnternet kullanımı ekmek gibi bir şey benim için ihtiyaç.
5	Hayat gibi... İnternet olmadan bir gün bile yaşayamam.
6	İnternet kullanmayı yaşamaya benzetiyorum.
7	Günlük hayatta benzettiğim şey yemek olur.
8	Bir şeye benzetecek olsam mesela annem... Onsuz yaşayamam.
9	İnterneti bir şeye benzetsem okul olurdu çünkü şart.
10	İnternet kullanımını nefes almaya benzetiyorum.
11	İnternet kullanımını bir şeye benzetsem mutluluğa benzetebilirim.

### Tartışma

Araştırma bulgularına bakıldığında ergenlerin ilk olarak interneti kullanma nedenleri temasının “araştırma yapma”, “maddi kazanç sağlama”, “model alma”, “sosyal medya” ve “yeni insan tanıma” olmak üzere 5 kategoride toplandığı görülmektedir. Son yıllarda hayatın bir parçası hâline gelen internet; iletişim kurma, sosyal medya yoluyla içerik paylaşma, alışveriş imkânı sağlama, ilgili konularda bilgi arama, müzik dinleme, film indirme, paylaşım sitelerinden video izleme, oyun oynama ya da indirme (TUİK, 2020) vb. amaçlarla sıklıkla kullanılmaktadır. Ergenlerin interneti daha çok oyun oynamak, müzik dinlemek ve yeni insanlarla tanışmak (Kubey, Lavin ve Barrows, 2001) için kullandıkları ifade edilmektedir. Benzer şekilde ergenlerin sanal sohbet ortamında tanıştığı kişilerle konuşma, internet sitelerinde gezinti yapma, oyun oynama, nadiren araştırma yapma ve ders çalışma için interneti kullandığı ifade edilmektedir (Chilsholm, 2006). Ayrıca aşırı internet kullanan ergenlerin internet kullanım amaçlarının sırasıyla; sosyalleşme, bilgilenme ve genel kültür, psikolojik ihtiyaçlar, eğlence ve eğitim şeklinde olduğu görülmektedir (Akar, 2015). Alanyazın bulguları araştırma bulgularını destekler niteliktedir. Farklı olarak örnek alma ve maddi kazanç sağlama temalarının olduğu görülmektedir. Ergenlik dönemindeki bireylerin özellikle arkadaşlarından ve bazen ailelerinden etkilendikleri ve onları örnek aldıkları görülmektedir (Steinberg, 2007). Bu açıdan arkadaşlarının ve ailelerinin interneti yoğun olarak kullandıklarını gören ergenlerin interneti tercih etmelerinin olası olduğu söylenebilir. Maddi kazanç temasının ise araştırmanın kırsal kesimde eğitimlerine devam eden ve erken yaşta çalışma alışkanlıklarının normalleştiği bir

ortamda yetişen ergenlerle gerçekleştirilmesinden kaynaklanabileceği düşünülmektedir.

Araştırmanın ikinci teması olan yoğun internet kullanım sonuçlarının “akademik başarı”, “aile ilişkileri”, “arkadaş ilişkileri”, “erteleme” ve “fiziksel belirtiler” olmak üzere 5 kategoride toplandığı görülmektedir. Ergenlerle gerçekleştirilen bir başka araştırma sonucunda ergenlerin yoğun internet kullanımının sırasıyla; sosyal sonuçlar, fiziksel sağlık sorunları, akademik sonuçlar, psikolojik sorunlar ve zihinsel sorunlara yol açtığı ifade edilmektedir (Akar, 2015). Bununla birlikte yoğun biçimde internet kullanan ergenlerde oturuş bozuklukları nedeniyle kas ve iskelet sistemi rahatsızlıkları, vücutta gerginlik ve bedensel tutulma, göz yorgunluğu, gözde ağrı ya da acıma, kuruluk ve benzeri rahatsızlıklar görülebilmektedir (Akbulut, 2013). Ayrıca problemli internet kullanımı arttıkça erteleme davranışının artacağı (Günlü ve Ceyhan, 2017; Can ve Zeren, 2019), akademik başarının ise azalacağı (Yavuz, 2018); anne baba ilişkisinin olumsuz, akran ilişkilerinin ise olumlu şekilde artacağı (Moral ve Kumcağız, 2019) ifade edilmektedir. Bu açıklamalar sonucunda araştırma bulgularının alanyazında yer alan bilgilerle desteklendiği görülmektedir. Ergenlerin yoğun biçimde internet kullanımı sonrasında hem fiziksel rahatsızlık yaşama hem de sosyal ilişkilerinin zarar görmesi riski ile karşılaşabilecekleri görülmektedir.

Ergenlerin internet yoksunluğu durumundaki yaşantı temasının “olumsuz düşünceler”, “olumsuz duygular”, “motivasyonsuzluk” ve “internete ulaşma arzusu” olmak üzere 4 kategoriden oluştuğu görülmektedir. Problemli internet kullanımının önemli bileşenlerinden birinin kişinin kendisine dair ruminatif biçimdeki işlevsel olmayan düşünceler olduğu ifade edilmektedir. Bu yoğun düşünceler, kişinin kendi hayatındaki diğer olaylara yönelmek yerine internete yönelmesine yol açmaktadır. Böylece günlük işlerini yapmak üzere harekete geçmeyen bireyler, kişilerarası sorun çözme davranışlarını da ertelemektedir. Bunun sonucunda ise internetle ilgili anılarını daha güçlü biçimde anımsamaktadır (Şenormancı, Konkan ve Sungur, 2010). Kişinin olumsuz düşünceleri motivasyonsuzluk şeklinde kendini gösterebilmektedir. Ergenlerin genellikle internete her an ulaşabilme ihtiyacı vardır çünkü sanal ortamda hissedilen sosyal bağ ve destek duygusu, sanal ortamda kalmaya yönelik motivasyonu artırmakta; internetten uzak kalmak ise kaygı gibi olumsuz duygulara yol açmaktadır (Davis, 2001). Bu açıklamalar doğrultusunda internetten yoksun kalan ergenlerin yaşadıkları olumsuz düşünce, olumsuz duygu, internete

ulaşma arzusu ve motivasyonsuzluk kategorilerinin alanyazındaki problemlerle internet kullanımının araştırmalarıyla benzer bulgular olduğu söylenebilir.

İnternet kullanımı ile karşılanan psikolojik ihtiyaçlar teması “sevgi-ait olma ihtiyacı”, “özgür hissetme”, “eğlence”, “kimlik denemesi” ve “güç ihtiyacı” olmak üzere 5 kategoriden; güç ihtiyacı kategorisi ise “kendini geliştirme”, bilgi ihtiyacı” ve “kendini ifade etme” olmak üzere 3 alt kategoriden oluşmaktadır. İnterneti yoğun biçimde kullanan ergenlerin günlük hayattaki psikolojik ihtiyaçlarını internet yoluyla karşılamayı tercih ettikleri görülmekte (Şahin ve Kesici, 2009) ve problemlerle internet kullanımının psikolojik ihtiyaçlarla ilişkili olduğu ifade edilmektedir (Can ve Zeren, 2019). Problemlerle internet kullanımı düşük ergenlerin; yüksek olanlara göre daha fazla özerklik, yeterlik ve ilişki ihtiyacına sahip oldukları düşünüldüğünde (Canoğulları ve Gürçay, 2017) ergenlerin psikolojik ihtiyaçlarını internet aracılığı ile karşılamaya çalıştıkları söylenebilir. Ayrıca güç ve sevgi-ait olma psikolojik ihtiyaçlarının problemlerle internet kullanımını yordadığı ve ergenlerin internette yoğun biçimde kimlik denemeleri gerçekleştirdikleri görülmektedir (Balkaya-Çetin ve Ceyhan, 2014). Önceki araştırma bulgularının bu araştırma sonuçları ile benzer bilgiler sunduğu görülmektedir. Psikolojik ihtiyaçlarını sosyal ortamda karşılamakta zorlanan ve internet aracılığı ile karşılamaya çalışan ergenlerin problemlerle internet kullanım riski ile karşı karşıya kalmaları sözkonusu olmaktadır.

Son olarak ergenlerin internete yükledikleri anlama yönelik oluşturdukları metaforların genellikle su, yemek, hayat, nefes, anne gibi yaşamsal öneme sahip içerikte olduğu görülmektedir. Ergenlerle yapılan başka bir araştırmada ergenlerin internete dair oluşturdukları metaforların “ihtiyaç olan”, “hayatımıza yardımcı olan”, “zarar veren”, “bağımlılık yaratan”, “bilgi kaynağı olan”, “iletişim aracı olan”, “eğlenceli ve rahatlatıcı”, “bağımlılık yaratan”, “olağanüstü bir araç olan” şeklinde 9 kategoriye ayrıldığı ifade edilmektedir (Şahin ve Baturay, 2013). Bir başka araştırmada ise internete dair oluşturulan metaforların “temel ihtiyaç”, “eğitim aracı”, “eğlence kaynağı”, “bağlantı aracı”, “ihtiyaç fazlası”, “endişe kaynağı” olmak üzere 6 temaya ayrıldığı görülmektedir (Çakır ve Mete, 2020). Metaforlar bireylerin yükledikleri anlamların anlaşılması açısından oldukça önemlidir. Bu açıdan ergenlerin internete dair algılarının olumlu olduğu ve interneti vazgeçilmez olarak değerlendirdikleri görülmektedir.

## Sonuç

Bütün bu bilgiler ışığında alan yazında yapılan çalışmaların, araştırma sonuçlarını destekler nitelikte olduğu görülmektedir. Bilgi ve teknoloji çağının yaşandığı 21. yüzyılda insanlar kaliteli bir hayat için oldukça yoğun çaba sarf etmektedir. Özellikle kaliteli hayat doğrultusunda teknolojik gelişmelerin artmasıyla, teknoloji ve internetin sağlıklı ve kontrollü biçimde kullanılmasının önemi de oldukça artmaktadır. Özellikle sürekli değişimle karşı karşıya kalan ve kimlik kazanma sürecinde bulunan ergenlerin, teknolojik değişimlere uyum sağlayıp karşılaşacakları zorluklarla mücadele ederek ve kendi sorumluluklarını bilerek davranışlarını kontrol edebilmelerinin, güçlü özelliklerini fark edip psikolojik ihtiyaçlarının farkında olarak sağlıklı bir biçimde karşılamalarının oldukça önemli olduğu söylenebilir. Bu açıdan araştırma bulgularının ergenlerin internet kullanım davranışlarını anlamaya yönelik katkı sunduğu düşünülmektedir. Bununla birlikte araştırmanın birtakım sınırlılıkları olduğu söylenebilir. Araştırmanın katılımcılarının Eskişehir ili Sivrihisar ilçesinde ortaöğretime devam eden ergenlerden oluşması ve belli yaş aralığında olması genellenebilirliği zorlaştırmaktadır. Araştırma ergenlerin problemleri internet kullanımı ve psikolojik ihtiyaçlarını ortaya koymayı amaçlayan nitel bir araştırmadır. Bundan sonra planlanacak çalışmalarda nitel ve nicel verilerin bir arada olduğu karma araştırmalar tercih edilebilir. Ayrıca problemleri internet kullanımına dair yapılacak nitel araştırmaların farklı gelişim dönemlerindeki örneklem grupları ile gerçekleştirilmesinin, kavrama dair daha genellenebilir bilgilere ulaşılmasına katkı sağlayacağı söylenebilir. Bununla birlikte ergenlerle çalışan öğretmenler ve psikolojik danışmanlar, ergenlerin internet kullanımına ilişkin anlam dünyalarını anlamaları adına araştırma bulgularından faydalanabilir. Bulgular, ergenlere yönelik planlanabilecek önleyici ve iyileştirici müdahale çalışmalarına fikir sunabilir. Problemleri internet kullanımı olan ergenlere yönelik psikolojik ihtiyaçlarını sağlıklı bir biçimde karşılamaya yönelik müdahaleler hazırlanabilir. Son olarak ergenlerin psikolojik ihtiyaçlarını sağlıklı biçimde karşılamalarının yoğun internet kullanımı ile ilişkili olabileceğine dair öğretmen ve ebeveynler bilgilendirilebilir.

## Kaynakça

- Akar, F. (2015). Purposes, causes and consequences of excessive internet use among Turkish adolescents. *Eurasian Journal of Educational Research*, 60, 35-56.
- Akbulut, Y. (2013). Çocuk ve ergenlerde bilgisayar ve internet kullanımının gelişimsel sonuçları. *Trakya Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 3(2), 53-68.
- Balkaya-Çetin, A. ve Ceyhan, A. A. (2014). Ergenlerin internette kimlik denemeleri ve problemleri internet kullanım davranışları. *Addicta: The Turkish Journal on*



- Addictions*, 1(2), 5-46.
- Can, S., ve Zeren, Ş. G. (2019). The Role of Internet Addiction and Basic Psychological Needs in Explaining the Academic Procrastination Behavior of Adolescents. *Çukurova University Faculty of Education Journal*, 48(2), 1012-1040.
- Canoğulları, Ö. (2014). *İnternet bağımlılık düzeyleri farklı ergenlerin cinsiyetlerine göre psikolojik ihtiyaçları, sosyal kaygıları ve anne baba tutum algılarının incelenmesi*. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi, Çukurova Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Canoğulları, Ö. ve Güçray, S. S. (2017). İnternet bağımlılık düzeyleri farklı ergenlerin cinsiyetlerine göre psikolojik ihtiyaçları, sosyal kaygıları ve anne baba tutum algılarının incelenmesi. *Journal of the Cukurova University Institute of Social Sciences*, 26(1), 42-57.
- Ceyhan, A. A. (2011). Ergenlerin problemli internet kullanım düzeylerinin yordayıcıları. *Çocuk ve Gençlik Ruh Sağlığı Dergisi*, 18(2), 85-94.
- Chisholm, J. F. (2006). Cyberspace violence against girls and adolescent females. *Annals of the New York Academy of Sciences*, 1087(1), 74-89.
- Cluver, L., Lachman, J. M., Sherr, L., Wessels, I., Krug, E., Rakotomalala, S., Green, O., Butchart, A., Tomlinson, M., Ward, C. L., Doubt, J., ve McDonald, K. (2020). Parenting in a time of COVID-19. *Lancet*, 395 (10231),1-4.
- Çağır, G. (2010). *Lise ve üniversite öğrencilerinin problemli internet kullanım düzeyleri ile algılanan esenlik halleri ve yalnızlık düzeyleri arasındaki ilişki*. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi, Balıkesir Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Çakır, Ö. ve Mete, F. (2020). Sosyal paylaşım ağları, internet ve akıllı telefona ilişkin algıların metaforlar yoluyla belirlenmesi. *MANAS Sosyal Araştırmalar Dergisi*, 9(1), 261-273.
- Davis, R. A. (2001). A cognitive-behavioral model of pathological internet use. *Computers in human behavior*, 17(2), 187-195.
- Goldschmidt, K. (2020). The COVID-19 pandemic: Technology use to support the wellbeing of children. *Journal of Pediatric Nursing*, 53, 88-90.
- Günlü, A. ve Ceyhan, A. A. (2017). Ergenlerde internet ve problemli internet kullanım davranışının incelenmesi. *Addicta: The Turkish Journal on Addictions*, 4, 75-117.
- Gürcan, N. (2010). *Ergenlerin problemli internet kullanımları ile uyumları arasındaki ilişkinin incelenmesi*. Yayınlanmamış doktora tezi, Selçuk Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü.
- Kalkan, M. ve Kaygusuz, C. (2013). *İnternet bağımlılığı*. Ankara: Anı Yayıncılık.
- King, D. L., Delfabbro, P. H., Billieux, J. ve Potenza, M. N. (2020). Problematic online gaming and the COVID-19 pandemic. *Journal of Behavioral Addictions*, 9(2), 184-186.
- Király, O., Potenza, M. N., Stein, D. J., King, D. L., Hodgins, D. C., Saunders, J. B., Griffiths, M. D., Gjoneska, B., Billieux, J., Brand, M., About, M. V., Chamberlain, S. R., Corazza, O., Burkauskas, J., Sales, C. M. D., Montag, C., Lochner, C., Grünblatt, E., Wegmann, E., Martinotti, G., Lee, H. K., Rumpf, H. J., Castro-Calvo, J., Rahimi-Movaghar, A., Higuchi, S., Menchon, J. M., Zohar, J., Pellegrini, L., Walitza, S., Fineberg, N. A., ve Demetrovics, Z. (2020). Preventing problematic internet use during the COVID-19 pandemic: Consensus guidance. *Comprehensive Psychiatry*, 100(152180), 1-4.

- 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), 366-382.
- Merriam, S. B. (2013). *Nitel araştırma: Desen ve uygulama için bir rehber*. Ankara: Nobel.
- Miles, M. B. ve Huberman, A. M. (1994). *Qualitative data analysis: An expanded sourcebook*. London: Sage.
- Murdock, N. L. (2014). *Psikolojik danışma ve psikoterapi kuramları*. Ankara: Nobel.
- Moral, R. ve Kumcağız, H. (2019). Ergenlerdeki internet bağımlılığı: anne, baba ve akran ilişkileri açısından bir değerlendirme. *ODÜ Sosyal Bilimler Araştırmaları Dergisi (ODÜSOBİAD)*, 9(2), 335-346.
- Ögel, K. (2012). *İnternet bağımlılığı, internetin psikolojisini anlamak ve bağımlılıkla başa çıkmak*. İstanbul: Türkiye İş Bankası Yayınları.
- Steinberg, L. (2007). *Ergenlik*. (F. Çok, Çev. Ed.). Ankara: İmge yayınevi. (Orijinal çalışma basım tarihi 1985)
- Şahin, İ. ve Kesici, Ş. (2009). *Üniversite öğrencilerinin psikolojik ihtiyaçları ve internet kullanım fonksiyonlarının problematik internet kullanımlarını yordaması*. XVIII. Ulusal Eğitim Bilimleri Kurultayı'nda sunulan bildiri, Kuşadası, Aydın.
- Şahin, Ş. ve Baturay, M. H. (2013). Ortaöğretim öğrencilerinin internet kavramına ilişkin algılarının değerlendirilmesi: Bir metafor analizi çalışması. *Kastamonu Üniversitesi Kastamonu Eğitim Dergisi*, 21(1), 177-192.
- Şenormancı, Ö., Konkan, R. ve Sungur, M. Z. (2010). İnternet bağımlılığı ve bilişsel davranışçı terapisi. *Psychiatry*, 11, 261-268.
- Tarhan, N. (2009). *Bilinçli genç olmak, var mı beni anlamak isteyen?* İstanbul: Timaş Yayınları.
- TÜİK. (2020). Hanelerde bilişim teknolojileri kullanımı araştırması. TÜİK, 33679. Türkiye İstatistik Kurumu Haber Bülteni. [https://data.tuik.gov.tr/Bulten/Index?p=Survey-on-Information-and-Communication-Technology-\(ICT\)-Usage-in-Households-and-by-Individuals-2020-33679](https://data.tuik.gov.tr/Bulten/Index?p=Survey-on-Information-and-Communication-Technology-(ICT)-Usage-in-Households-and-by-Individuals-2020-33679)
- Türkoğlu, S. (2013). *Ergenlerin problemleri internet kullanımları ile siber zorbalık eğilimleri arasındaki ilişkinin incelenmesi*. Yayımlanmamış yüksek lisans tezi, Marmara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü.
- Yang, S. C. ve Tung, C. J. (2007). Comparison of internet addicts and non addicts in Taiwanese highschool. *Computers in Human Behavior*, 23, 79-96.
- Yavuz, O. (2018). Ergenlik döneminde internet bağımlılığının okul başarısı üzerinde etkileri. *OPUS Uluslararası Toplum Araştırmaları Dergisi*, 8(15), 1056-1080.
- Yılmaz, M. F. (2013). *Üniversite öğrencilerinin psikolojik iyi oluşlarının problemleri internet kullanımı ve bazı demografik değişkenler açısından incelenmesi*. Yayımlanmamış yüksek lisans tezi, Anadolu Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü.
- Young, K. (2007). Cognitive behaviour therapy with internet addicts: Treatment outcomes and implications. *Cyber Psychology & Behavior*, 10, 671-679.
- Zorbaz, O. (2013). *Lise öğrencilerinin problemleri internet kullanımının sosyal kaygı ve akran ilişkileri açısından incelenmesi*. Yayımlanmamış yüksek lisans tezi, Hacettepe Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü.