



ARAŞTIRMA RAPORU¹

ERGENLERDE İNTERNET BAĞIMLILIĞI, UYKUSUZLUK VE ŞİDDET EĞİLİMİ

ÖZET

Tanıtım

Ergenlerde internet kullanımı giderek artmaktadır. Bu durum ergenler için bir risk faktörüne dönüşmekte ve güncelliğini korumaktadır. Ayrıca ergenlik döneminde şiddet eğilimi ve uyku problemleri sık yaşanmaktadır. Ancak ergenlerde şiddet eğiliminin internet bağımlılığı ve uykusuzluktan nasıl etkilendiği konusundaki bilgi sınırlıdır. Bu çalışma ergenlerde internet bağımlılığının uykusuzluk ve şiddet eğilimi üzerine etkisinin ortaya çıkarılması konusunda literatüre katkı sağlayacaktır.

Yöntem

Kesitsel tipte olan çalışma verileri 26/May/2021-06/July/2021 tarihleri arasında toplanmıştır. 9 ve 12. sınıfta okuyan ve çalışmaya gönüllü olan 2502 ergen çalışmaya alınmıştır. Verilerin toplanmasında ergen bilgi formu, İnternet Bağımlılık Ölçeği-Kısa Form, Bergen Uykusuzluk Ölçeği ve Şiddet Eğilim Ölçeği kullanılmıştır. Online toplanan verilerin analizinde tanımlayıcı istatistikler, bağımsız örneklem t testi, tek yönlü varyans analizi, korelasyon ve basit doğrusal regresyon analizleri kullanılmıştır.

Sonuç

Katılımcıların yaş ortalaması 15.92 ± 1.19 ve %70,80' kadındır. İnternet bağımlılık puan ortalamaları cinsiyete, şiddet eğilimi puan ortalamaları da internet kullanmak için bir cihaza sahip olma durumuna göre değişmezken çalışmamıza dahil edilen diğer bütün sosyo-demografik değişkenlere göre çalışma değişken puan ortalamaları değişmektedir. İnternet bağımlılığı, şiddet eğilimi ve uykusuzluk arasında pozitif bir ilişki bulunmaktadır. Ayrıca internet bağımlılığı uykusuzluk puanlarındaki varyans değişimlerinin %22,1'ini, şiddet eğilimi puanlarındaki varyans değişimlerinin %18,8'ini açıklarken uykusuzluğun şiddet eğilimi puanlarındaki varyans değişimlerinin %11,8'ini açıkladığı tespit edilmiştir.

¹ Kocasinan Rehberlik ve Araştırma Merkezi tarafından bilimsel araştırma yöntem ve teknikleri kullanılarak rehberlik ve psikolojik danışma hizmetleri alanında yapılan bu bilimsel araştırma sonucundan üretilen bilimsel makale "International Journal of Social Psychiatry / Uluslararası Sosyal Psikiyatri Dergisi"nde yayımlanmış bulunmaktadır.



Karar

Çalışmamızda ergenlerin ölçek puanları ortalamasının altında olmasına rağmen internet bağımlılığının giderek yaygınlaşan bir sorun olması konu üzerinde çalışılmayı zorunlu kılmaktadır. Çalışmamızda internet bağımlılığı ile uykusuzluk ve şiddet eğilimi arasında önemli bir ilişkinin olduğu ve internet bağımlılığının diğer değişkenleri yordadığı görülmektedir.

GİRİŞ

İnternet kullanımı tüm dünyada olduğu gibi Türkiye' de de giderek artmaktadır (Digital 2020 Global Overview Report 2020; Hanehalkı Bilişim Teknolojileri Kullanım Araştırması, 2020). 2020 yılında Türkiye'de internet kullanım oranı 16-74 yaş aralığındaki bireylerde bir önceki yıla göre %3,7 artış göstererek %79'a ulaşmıştır (Hanehalkı Bilişim Teknolojileri Kullanım Araştırması, 2020). Toplumda internet kullanımındaki bu artış, internet bağımlılığı gibi bir risk faktörünün oluşmasına neden olmuştur. İnternet bağımlılığının genel yaygınlık oranı %0.03-38 arasında değişmekte ve erkeklerde ve ergen nüfusta daha fazla görülmektedir (Bozkurt et al., 2016).

Ergenler internet kullanırken insanlarla iletişim kurma, araştırma yapma ve eğlenceli vakit geçirme gibi pek çok yararlı etkinliği gerçekleştirmektedir. Bu durumun tersi olarak internette geçirilen zamanın uzaması ile günlük işlerin ihmal edilmesi, fiziksel ve ruhsal problemler ve internet bağımlılığı gibi olumsuz etkilerin de ortaya çıktığı bilinmektedir (Baturay and Toker 2019; Singh 2019). Bu problemlere ek olarak internet başında uyumadan uzun kalmaya bağlı ergen ölümlerinin olması ve Mental Bozuklukların Tanısal ve Sayımsal El Kitabının Beşinci Basımı (DSM-5) ek bölümünde internet oyun bağımlılığının gelecekte sınıflandırmaya girmesinin planlanması konunun güncelliğini koruduğunu göstermektedir (Bozkurt et al., 2016).

Dünyada ve Türkiye'de ergenler için güncelliğini koruyan bir diğer önemli konuda şiddet içerikli davranışlardır. Bir olgunlaşma dönemi olan ergenlikte madde kullanımı, suç işleme, cinsellik ve bunlara bağlı anti sosyal özellikler içeren duygusal ve davranışsal problemlerin, ortaya çıkan en riskli davranışlar olduğu bildirilmektedir. Bu dönem, çoğunlukla duygusal ve fiziksel şiddete eğilimle ilişkili olan bir dönem olarak değerlendirilmektedir (Çelik et al., 2016; Pathak ve ark., 2011). Teknolojik ve dijital gelişmelerle birlikte, ergenlerde en revaçta boş



zaman aktivitesinin internet ve bilgisayar kullanımı olduğu bilinmekte ve bilgisayarda geçirilen zamanın çoğunluğunun bilgisayar oyunlarından oluştuğu ifade edilmektedir (Durdu ve ark., 2005). İnternet oyunlarının ise şiddet unsurları içerebildiği, bunun da ergenleri olumsuz etkileyebileceği ve bu konuda kapsamlı araştırmaların yapılması gerektiği bildirilmektedir (İnal ve Kiraz, 2008).

İnternet kullanımı ile uyku arasında da bir ilişki olduğu ve aşırı internet kullanımının uykusuzluk olasılığını beş kattan daha fazla artırdığı bilinmektedir (Jain et al., 2020). Shen ve arkadaşlarının (2020) yaptıkları çalışmada internet bağımlılığı olan ergenlerin uykusuzluk oranı %54,86 olarak belirlenmiştir. Uykusuzluğa ek olarak internet bağımlılığı olan bireylerde günlük yaşama yönelik sorunlar da ortaya çıkmaktadır. İnternet bağımlılığı olan bireylerin akademik başarılarının düştüğü (Marín Vila et al., 2018), yalnızlık ve öfke gibi duygularının arttığı bildirilmektedir (Engelberg and Sjöberg, 2004; Zadra et al., 2016). Ayrıca bu bireylerin distres, sosyal geri çekilme, kontrol kaybı, kendine zarar verme ve intihar girişimi gibi davranışları daha fazla sergiledikleri bilinmektedir (Kawabe et al., 2016; Zadra et al., 2016). Bu tip duygu ve davranışlar bireylerin şiddet eğilimini artırabilmektedir. İntihar davranışı, kendine zarar verme veya kendini aşağılama gibi durumlar bireyin kendine yönelik şiddet uyguladığını göstermektedir (Krug et al., 2002). Saldırganlığı içinde barındıran şiddet, öfke, korku ve hoşgörüsüzlüğü de içermektedir (Gözütok, 2008). İnternet bağımlılığı gibi şiddet de ergenlik döneminde önemli bir problemdir ve ergenlerin şiddet eğilimlerinin olduğu bildirilmektedir (Çelik, 2018). Şiddete eğilim açısından 15-17 yaş grubunun risk taşıdığı ve Türkiye açısından şiddet olaylarının en yüksek 15-16 yaşlarında görüldüğü bildirilmektedir (Ögel et al., 2006; Özbece, 2006). Ergenlerde internet bağımlılığının uykusuzlukla ilişkisi bilinmesine rağmen bu konudaki çalışmaların kısıtlı olduğu bildirilmektedir (Shen et al., 2020). Ayrıca internet bağımlılığının şiddet eğilimi üzerine etkisi net değildir. Bu çalışmada ergenlerde internet kullanım özellikleri ve ergenlerde internet bağımlılığının uykusuzluk ve şiddet eğilimi üzerine etkisinin ortaya çıkarılması amaçlanmıştır. Bu amaçla bu çalışmada aşağıdaki sorulara cevap aranmıştır.

Araştırma Soruları

Soru 1: Ergenlerde sosyo-demografik değişkenlere göre internet bağımlılığı, şiddet eğilimi ve uykusuzluk düzeyi değişmekte midir?

Soru 2: Ergenlerde internet bağımlılığı, şiddet eğilimi ve uykusuzluk arasında ilişki var mıdır?





Soru 3: Ergenlerde internet bağımlılığı uykusuzluk düzeyini etkilemekte midir?

Soru 4: Ergenlerde internet bağımlılığı şiddet eğilim düzeyini etkilemekte midir?

Soru 5: Ergenlerde uykusuzluk şiddet eğilim düzeyini etkilemekte midir?

GEREÇ YÖNTEM

Araştırmanın Amacı: Araştırma ergenlerde internet kullanım özellikleri, internet bağımlılığı ile uykusuzluk ve şiddet eğilimi arasındaki ilişki ve bu değişkenlerin birbirine etkisini belirlemek amacıyla uygulanmıştır.

Araştırmanın Türü: Araştırma ergenlerde internet kullanım özellikleri ve internet bağımlılığının uykusuzluk ve şiddet eğilimi etkisinin incelendiği tanımlayıcı ve ilişkisel bir çalışmadır.

Evren- Örneklem: Araştırmanın evrenini Kayseri ili Kocasinan Rehberlik ve Araştırma Merkezi sorumluluğunda bulunan Kocasinan ilçesindeki liselerde öğrenim gören 26768 öğrenci oluşturmaktadır. Çalışmada örneklem seçimine gidilmemiş, 9-12. sınıfta okuyan, çalışmaya katılmayı kabul eden ve ailelerinden izin alan 2502 öğrenci ile çalışma tamamlanmıştır. Çalışma sonrasında örneklemin yeterliliğine yönelik G-Power (Version 3.1.9.4) programında post-hoc power analizi yapılmış ve 0,187 etki büyüklüğünde ve 0,95 güven düzeyinde %99 (1-β) bulunmuştur.

Etik Açıklamalar: Araştırmanın etik izni Erciyes Üniversitesi Sosyal ve Beşerî Bilimler Etik Kurulu'ndan onay (Onay no:119; Tarih:30.03.2021) ve kurumların bağlı olduğu İl Millî Eğitim Müdürlüğü'nden yazılı izin (Onay no:25597191; Tarih:26.05.2021) alınmıştır. Ergenlerden ve ailelerinden online bir bilgilendirilmiş onam formu kullanılarak çalışmaya katılım onamı alınmıştır.

Verilerin Toplanması: Verileri toplanmaya başlamadan önce online sisteme yüklenen formların kullanılabilirliğini ve anlaşılabilirliğini test etmek amacıyla 15 ergene bağlantı linki gönderilmiş ve doldurmaları istenmiştir. Kullanılabilirlik ve anlaşılabilirlik açısından görüşleri alınmış ve online formlara son şekli verilmiştir. Ön uygulama yapılan 15 ergen çalışmaya dahil edilmemiştir. Korona virüs salgını nedeniyle veriler 26/May/2021-06/July/2021 tarihleri arasında online olarak toplanmıştır. Anket formunun bağlantı linki bütün okulların öğrenci gruplarında eş zamanlı olarak paylaşıldı. Ergenlere araştırmanın amacı açıklanarak,



isimlerinin gizli tutulacağı ve katılımın gönüllülük esasına dayalı olduğu açıklandı. Ayrıca verilerin toplanması için altı hafta gibi uzun bir süre verilmesi ergenlerin kimseden etkilenmeden, kendisi için en uygun zamanı seçerek sorulara cevap vermesini sağlarken anketlerin doğruluğunu da artırmaktadır. Formu eksik dolduran ve tekrarlı giriş yapan 30 ergen çalışma dışı bırakılmıştır.

Veri Toplama Araçları:

Verilerin toplanmasında araştırmacılar tarafından hazırlanan Ergen Bilgi Formu, Young İnternet Bağımlılık Ölçeği-Kısa Form, Bergen Uykusuzluk Ölçeği ve Şiddet Eğilim Ölçeği kullanılmıştır.

Ergen Bilgi Formu: Ergen Bilgi Formu, öğrencilerin yaş, cinsiyet, eğitim gördükleri sınıf, anne-babalarına yönelik demografik veriler, aile-okul-eğitim özellikleri ve internet kullanım özelliklerini içeren 17 sorudan oluşmuştur.

İnternet Bağımlılık Ölçeği Kısa Form: Young (1998) tarafından geliştirilen, Pawlikowski, Altstötter-Gleich ve Brand (2013) tarafından kısa forma dönüştürülen Formun Türkçe uyarlaması Kutlu ve arkadaşları (2016) tarafından yapılmıştır. Form hem ergen hem de üniversite öğrencilerinde kullanılabilir. Bu test bir kendi kendini değerlendirme (self report) testi olup 12 maddeden oluşmakta ve 5'li likert tipindedir. Ölçekten 12 ile 60 puan arasında puan alınmaktadır. Ölçekten alınacak yüksek puanlar yüksek internet bağımlılığına işaret etmektedir. Ölçeğin Cronbach alfa katsayısı ergenlerde 0,86 olarak hesaplanmıştır. (Kutlu ve ark., 2016). Çalışmamızda da bu değer 0,86 olarak bulunmuştur. Ölçeğin güvenilir ve kullanılabilir bir ölçüm aracı olduğu belirlenmiştir.

Bergen Uykusuzluk Ölçeği: Pallesen ve arkadaşları (2008) tarafından geliştirilen ölçeğin Türkçe uyarlaması Bay ve Ergün (2018) tarafından yapılmıştır. Uykusuzluğun farklı semptomlarını test eden ölçek 6 sorudan oluşmakta ve 8'li likert tipindedir. Ölçekten alınabilecek en düşük puan 0, en yüksek puan 42'dir. Puanların yüksek oluşu, uykusuzluk sorununun fazla olduğu anlamına gelmektedir. Ölçeğin Cronbach alpha güvenilirlik katsayısı toplam için 0,72 olarak bulunmuştur (Bay ve Ergün, 2018). Çalışmamızda bu değer 0,78 olarak belirlenmiştir. Ölçeğin güvenilir ve kullanılabilir bir ölçüm aracı olduğu belirlenmiştir.

Şiddet Eğilimi Ölçeği: Ölçek Haskan ve Yıldırım (2012) tarafından geliştirilmiştir. Ölçek kendi kendini değerlendirme ölçeği olup 20 maddeden oluşmakta ve 3'lü likert tipindedir. Ölçekten 20 ile 60 arasında puan alınabilmektedir. Puanların yüksekliği bireyin şiddet



eğiliminin yüksek olduğunu göstermektedir. Ölçeğin toplamı için Cronbach alpha güvenilirlik katsayısı 0.87 dir (Haskan ve Yıldırım, 2012). Çalışmamızda bu değer 0,90 olarak saptanmıştır. Ölçeğin güvenilir ve kullanılabilir bir ölçüm aracı olduğu belirlenmiştir.

Verilerin Analizi: Cinsiyet, yaş, sınıf, internette geçirilen süre, internet kullanım zamanına kimin karar verdiği ve internet kullanım amacı gibi özellikler bağımsız değişken, internet bağımlılığı, uykusuzluk ve şiddet eğilimi ölçek puanları da bağımlı değişkenler olarak kabul edilmiştir.

Verilerin istatistiksel analizinde IBM SPSS Statistics Standard Concurrent User V 25 programı kullanılmıştır. Tanımlayıcı istatistiksel yöntemler olarak sayı (n), yüzde (%), ortalama ve standart sapma (SD) kullanılmıştır. Veri analizinde ikili grupların karşılaştırılmasında bağımsız örneklem t testi, üç ve üstü gruplar tek yönlü varyans analizi ve korelasyon katsayıları kullanılmıştır. İlişkisel sorular basit doğrusal regresyon ile analiz edilmiştir. Tüm karşılaştırmalarda $p < 0.05$ istatistiksel olarak anlamlı kabul edilmiştir.

Bulgular

Tablo 1'de cinsiyet, yaş, sınıf, algılanan gelir durumu ve aile tutumu, aile tipi, internet kullanım amacı gibi katılımcılara ait demografik değişkenlerin dağılımı görülmektedir (Tablo 1). Tablo 2'de katılımcıların yaş ortalamasının 15.92 ± 1.19 , günlük ortalama 5.72 ± 3.56 saat internette vakit geçirdikleri görülmektedir. Ayrıca internet bağımlılığı puan ortalamasının 27.94 ± 9.07 , şiddet eğilimi puan ortalamasının 31.41 ± 7.54 ve uykusuzluk puan ortalamasının 15.38 ± 10.23 olduğu belirlenmiştir (Tablo 2).

Çalışmamıza katılan ergenlerin internet bağımlılığı puan ortalamaları cinsiyete göre farklılık göstermezken ($p > 0.05$), şiddet eğilimi puan ortalamalarının erkeklerde ($p < 0.001$), uykusuzluk puan ortalamalarının ise kadınlarda ($p < 0.001$) daha yüksek olduğu görülmektedir. Gelir durumunu düşük algılayan ergenlerin internet bağımlılığı, şiddet eğilimi ve uykusuzluk puan ortalamalarının, orta ve yüksek gelir algısına sahip ergenlere göre daha yüksek olduğu saptanmıştır ($p < 0.01$). İnternet kullanım süresine kendisi karar veren ergenlerin internet bağımlılığı, şiddet eğilimi ve uykusuzluk puan ortalamalarının, internet kullanımı ailesi tarafından kontrol edilen ergenlere göre daha yüksek olduğu belirlenmiştir ($p < 0.001$). İnternet kullanımı için herhangi bir cihaza sahip olma durumuna göre şiddet eğilimi puan ortalamaları farklılık göstermezken ($p > 0.05$), internet bağımlılığı ve uykusuzluk puan ortalamalarının internet kullanımı için herhangi bir cihaza sahip olan ergenlerde daha yüksek olduğu



görülmektedir ($p < 0.05$). Uykudan önce internette vakit geçiren ergenlerin vakit geçirmeyenlere göre internet bağımlılığı, şiddet eğilimi ve uykusuzluk puan ortalamalarının daha yüksek olduğu görülmektedir ($p < 0.001$). Ergenlerin aile ve arkadaş ilişkileri kötüleştiğinde internet bağımlılığı, şiddet eğilimi ve uykusuzluk puan ortalamalarının anlamlı düzeyde yükseldiği tespit edilmiştir ($p < 0.001$). Aile tutumunu baskıcı ve tutarsız algılayan ergenlerin internet bağımlılığı ve uykusuzluk puan ortalamalarının, koruyucu ve demokrat algılayan ergenlerden farklılaştığı görülmektedir ($p < 0.001$). Aile tutumuna göre şiddet eğilimi puan ortalamaları gruplar arası farklılık göstermektedir. Bu farklılık aile tutumunu baskıcı ve tutarsız algılayanlar ile demokrat ve koruyucu algılayanlar arasında anlamlıdır. Ayrıca aile tutumunu koruyucu ve demokrat olarak algılayan gruplar arasındaki farklılık da anlamlıdır ($p < 0.001$) (Tablo 3).

Günlük internette geçirilen süre ile internet bağımlılığı ($r = .343$, $p < .001$), uykusuzluk ($r = .205$, $p < .001$) ve şiddet eğilimi ($r = .201$, $p < .001$) arasında pozitif yönlü zayıf düzeyde bir ilişki bulunmaktadır. İnternet bağımlılığı ile şiddet eğilimi ($r = .424$, $p < .001$) ve uykusuzluk ($r = .470$, $p < .001$) arasında pozitif yönlü orta düzeyde bir ilişki olduğu görülmektedir. Yine uykusuzluk ile şiddet eğilimi ($r = .332$, $p < .001$) arasında pozitif yönlü zayıf bir ilişki belirlenmiştir (Tablo 4).

Tablo 5'te internet bağımlılığının uykusuzluk ve şiddet eğilimi üzerine yordayıcı etkisi ve uykusuzluğun şiddet eğilimini yordayıcı etkisi verilmiştir. Model 1'de internet bağımlılığının uykusuzluğu önemli ölçüde yordadığı ($\beta = 0.470$, $t(1) = 26.617$, $p < .001$) ve uykusuzluk puanlarındaki varyans değişimlerinin %22,1'ini açıkladığı belirlenmiştir ($R^2 = 0.221$, $F(1,2500) = 708.450$, $p < .001$). Model 2 internet bağımlılığının şiddet eğilimini önemli ölçüde yordayıcı etkisinin olduğu göstermekte ($\beta = 0.433$, $t(1) = 24.027$, $p < .001$) ve şiddet eğilimi puanlarındaki varyans değişimlerini önemli ölçüde (%18,8) açıklamaktadır ($R^2 = 0.188$, $F(1,2500) = 577.287$, $p < .001$). Model 3'te uykusuzluğun şiddet eğilimini önemli ölçüde yordadığı ($\beta = 0.343$, $t(1) = 18.282$, $p < .001$) ve şiddet eğilimi puanlarındaki varyans değişimlerinin %11,8'i bu model tarafından açıklanmaktadır ($R^2 = 0.118$, $F(1,2500) = 334.248$, $p < .001$).

Tartışma

Dünya çapında kullanım yoğunluğu gün geçtikçe artan internet, artık insanoğlunun yaşamının vazgeçilmez bir parçası haline dönüşmüştür (Internet World Stats, 2021). İnternet kullanımının olumlu yanları olduğu kadar bağımlılık gibi riskleri de içinde barındırmaktadır. Ayrıca internet kullanımının ergenler arasında giderek arttığı bilinmektedir (Hao et al., 2020).



Çalışmamıza katılan ergenlerin internet bağımlılığı (27.94 ± 9.07), şiddet eğilimi (31.41 ± 7.54) ve uykusuzluk (15.38 ± 10.23) seviyelerinin ortalamasının altında olduğu görülmektedir (Tablo 2). Çalışmamızda ergenlerin internet bağımlılığı düzeyi ortalamasının altında olsa da ergenlerin internet bağımlılığı açısından risk grubunda olduğu ve cinsiyet, gelir durumu, internette harcanan zaman gibi çeşitli sosyo-demografik değişkenlerin bu riske karşı bireyleri savunmasız hale getirebildiği bilinmektedir (Kuss et al., 2014). Nitekim çalışmamızda da internet bağımlılığının cinsiyet dışında bütün sosyo demografik değişkenlerden etkilendiği görülmektedir. Şiddet eğilimi ve uykusuzluğun ise hemen hemen tüm sosyo demografik değişkenlere göre farklılık gösterdiği saptanmıştır (Tablo 3).

Araştırmalar cinsiyete göre internet bağımlılığının görülme durumuna ilişkin farklı veriler sunmaktadır. Bazı çalışmalar erkeklerde internet bağımlılığının yüksek olduğunu bildirirken (Mo et al., 2020; Reiner et al., 2017), Malak ve arkadaşlarının yaptıkları çalışmada kadınlarda daha yüksek olduğu görülmektedir (Malak, Khalifeh ve Shuhaiber, 2017). Bununla birlikte cinsiyete göre internet bağımlılık düzeyinin farklılaşmadığını bildiren çalışmalar da bulunmaktadır (Karimy ve diğ., 2020; Şimşek et al., 2019). Çalışmamızda da cinsiyete göre internet bağımlılığı puanlarının farklılaşmadığı belirlenmiştir. Çalışmamızda literatüre uyumlu olarak erkek ergenlerin şiddet eğilimi puan ortalamalarının kadın ergenlerden daha yüksek olduğu görülmektedir (Göldağ, 2020; Kılıçarslan and Parmaksız, 2020; Türkmen ve ark., 2020). Bu durum ergenliğin doğasında varolan başkaldırı davranışları nedeniyle şiddete daha fazla eğilim gösterildiği, ancak toplumsal tutumlar nedeniyle kadınların bu davranışları baskılandığı şeklinde yorumlanabilir. Ayrıca erkeklerin biyolojik farklılıkların yanı sıra çevresel risk faktörlerine daha fazla maruz kalması ve bu duruma merkezi sinir sisteminin duyarlılığı nedeniyle erkeklerde şiddet eğilimi artmış olabilir (Yalçın ve Erdoğan, 2013). Uykusuzluk puanlarının cinsiyete göre dağılımına baktığımızda ise çalışmamıza katılan kadın ergenlerin uykusuzluk puanlarının erkek ergenlere göre daha yüksek olduğu görülmektedir. Uykusuzluğun ergenlik döneminde ciddi bir problem olduğu ve kadınlarda yüksek bir prevalansa sahip olduğu bilinmektedir (Amaral et al., 2013; de Zambotti et al., 2018). Bu durum ergenlik dönemindeki değişikliklere ek olarak kadınlardaki seks streoidlerinin (östrojen gb.) dalgalanmasından kaynaklı olabilir. Nitekim kadınlarda seks streoidleri ile uyku düzenlenmesi arasındaki ilişki saptanmıştır (Polo-Kantola et al., 1998). Ek olarak kadınların duygudurum değişiklikleri ve somatik semptomları daha çok yaşamalarından da kaynaklanıyor olabilir (Gallo et al., 2018).





Çalışmamızda düşük gelir algısının internet bağımlılığı, şiddet eğilimi ve uykusuzluk için bir risk faktörü olduğu belirlenmiştir. Düşük gelir seviyesinin şiddet eğilimi ve uykusuzluk için bir risk faktörü olduğunu bildiren çalışmalar olduğu gibi (Aslan and Dinç, 2021; Şahin, 2014), Korkmaz Aslan ve arkadaşları (2020) uykusuzluğun gelir durumundan etkilenmediğini bildirmişlerdir. Literatürde gelir durumuyla internet bağımlılığına yönelik de farklı sonuçlar yer almaktadır. Bazı çalışmalarda gelir durumu düşük olanlarda bağımlılığın düşük olduğu bildirilirken (Gupta et al., 2018; Şahin, 2014) bazı çalışmalar da gelir durumunun internet bağımlılığını etkilemediğini bildirmektedir (Kargın ve ark.2020). Günümüzde gelir düzeyi düşük olan birey ve ailelerin de internet erişimlerinin yüksek olduğu bilinmektedir. Çalışmamızda düşük gelir düzeyine sahip bireylerde internet bağımlılığının yüksek olması bu bireylerin çeşitli sosyal aktivitelere ayıracakları bütçenin sınırlı olması ve bu ihtiyaçlarını görece daha ucuz olan internet aracılığıyla gerçekleştirmelerinden kaynaklanabilir. Nitekim sosyal ağ ve eğlence amaçlı (oyun gb.) internet kullanımı internet bağımlılığını yordarken (Gümüş et al., 2015; Şimşek et al., 2019; Turan et al., 2020), şiddet eğilimini yordadığı ifade edilmektedir (Gümüş et al., 2015).

Yapılan bazı çalışmalarda internet kullanımında aile kontrolünün internet bağımlılığına karşı koruyucu etki gösterdiği ifade edilse de (Ünver ve Koç, 2017; Wu et al., 2016) Şimşek ve arkadaşlarının yaptıkları çalışmada (2019) internet kullanımını kendisi kontrol eden ergenlerin internet bağımlılık puanları daha düşük olduğu bildirilmiştir. Çalışmamızda internet kullanım süresine kendisi karar verenlerin tüm ölçek puanları ailesi tarafından takip edilenlerden yüksek bulunmuştur. Dış durdurucuların kullanılması internet bağımlılığının tedavisinde önerilen bir yöntemdir. Ailesi tarafından takip edilenlerde bağımlılığın düşük olması, ailelerin bağımlılıktan korunmada dış durdurucu nitelik taşıyabileceğini düşündürmektedir.

Ergenlerin aile ve arkadaşları ile ilişkilerinin olumsuz olması internet bağımlılığı (Altunkürek ve Özçoban, 2020; Kaya ve Dalgic, 2021), şiddet eğilimi (Avcı ve Yıldırım, 2014) ve uykusuzluğu da (Demirer ve Erol, 2020) olumsuz etkilediği ifade edilmektedir. Olumsuz aile tutumlarının internet bağımlılığını (Karababa, 2020) ve şiddet eğilimini (Kulakci-Altintas ve Ayaz-Alkaya, 2019) olumsuz etkilediği bilinmektedir. Çalışmamızda literatüre benzer olarak arkadaş ilişkilerinin kötü olduğunu bildiren ve ailesini baskıcı- tutarsız olarak tanımlayan ergenlerin internet bağımlılığı ve şiddet eğilimi puanları yüksek bulunmuştur. Bu bulgu, gerçek yaşamda arzu ettiği kişilerarası ilişkileri deneyimleyemeyen ergenlerin internete daha



çok yönelidüklerini düşündürmektedir.

Önceki çalışmalarla tutarlı olarak (Agbaria, 2021; Gümüş et al., 2015; Lim et al., 2015) çalışmamızda internet bağımlılığının şiddet eğilimi ile yakından ilişkili olduğu ve internet bağımlılığının şiddet eğilimini yordadığı görülmektedir (Tablo4, Tablo 5). Bu durum ergenlerin internette şiddet içerikli oyun oynamaları ve bu online oyunlarda ödüllendirme ve yineleme mekanizmasının olması ile açıklanabilir. Nitekim bu mekanizma dopamin salınımını uyarmakta ve bireylerde bağımlılık benzeri semptomların görülmesine neden olmaktadır (Gümüş et al., 2015; Taş et al., 2014).

İnternet bağımlılığı olan bireylerin uykusuzluk riskinin beş kat daha fazla olduğu bilinmekte (Jain et al., 2020) ve internette geçirilen süre arttıkça uyku düzensizlikleri de artmaktadır (Thomée et al., 2007). Ayrıca internet bağımlılığının uykusuzlukla ilişkili olduğu ve internet bağımlılığının uykusuzluğu yordadığı ifade edilmektedir (Cheung and Wong, 2011; Jain et al., 2020; Prabowo et al., 2020). Çalışma bulgularımız literatürle benzerlik göstermektedir (Tablo 4, Tablo 5). Uykusuzluğun fiziksel, psikolojik ve sosyal pek çok nedeni olabilmektedir. İnternet bağımlılarının uykuya dalmada problem yaşadıkları, uyku verimliliği ve kalitesinin düştüğü ve buna bağlı olarak daha fazla uyku bozukluğu yaşadıkları, uyku ilacı kullanımına meyilli oldukları ifade edilmektedir (Cheung and Wong, 2011). Çalışmamıza katılan ergenlerin büyük bir çoğunluğunun (%81,80) (Tablo 1) yatmadan önce internette zaman geçirdiği görülmektedir. Bu durum uykusuzluğun bir nedeni olabilir. Çünkü elektronik cihazlardan (bilgisayar, akıllı telefon gb.) yayılan ışık, özellikle de mavi ışık, bireylerde uyku düzenlenmesinde önemli rolü olan melatonin seviyesini baskılamaktadır (Petit et al., 2016). Yine internet bağımlılığının ruhsal rahatsızlıklarla yakından ilişkili olduğu ve ruhsal durumun uyku durumunu olumsuz etkilediği bilinmektedir (Cheung and Wong, 2011; Gupta et al., 2018; Kawabe et al., 2016).

Ayrıca çalışmamızda literatüre (Krizan ve Herlache, 2016; Sexton et al., 2021) benzer olarak uykusuzluk ve şiddet eğilimi arasında ilişki olduğu ve uykusuzluğun şiddet eğilimini yordadığı belirlenmiştir (Tablo4, Tablo 5). Pompili ve arkadaşlarının yaptıkları çalışma da (2013) uykusuzluğun intihar davranışlarını yordadığı ve uykusuz olan bireylerin intihar eylemlerinde daha çok şiddet içeren yöntemler kullandıklarını bildirmişlerdir. Ayrıca uyku düzensizliği olan bireylerin bir kez kışkırtıldıklarında sözlü veya fiziksel şiddet gösterme olasılıkları yüksektir. Bunun nedeni olarak uykusuzluk durumunda yürütücü ve engelleyici işleminin yer aldığı prefrontal korteks aktivitesinin ve tehde karşı duygusal tepkilerin gösterildiği amigdala ile





işlevsel bağlantısının azaldığı ifade edilmektedir. Buna bağlı olarak uykusuz bireylerin tehdit altında daha kontrolsüz ve tepkisel olarak şiddete eğilim göstermiş olabilecekleri bildirilmektedir (Krizan ve Herlache, 2016).

Sonuç ve Öneriler

Çalışmamızda ergenlerin ölçek puanlarının ortalamasının altında olması sevindiricidir. Ancak internet bağımlılığının giderek yaygınlaşan bir sorun olması konu üzerinde çalışılmasını gerekli kılmaktadır. Çalışmamızda internet bağımlılığı ile uykusuzluk ve şiddet eğilimi arasında önemli bir ilişkinin olduğu görülmektedir. Ayrıca ergenlerin olumsuz aile ve arkadaş ilişkilerinin de bağımlılık için önemli bir risk olduğu belirlenmiştir. Buna göre ergenlerin okulda akran etkileşimlerini geliştirecek etkinliklere katılımlarının teşvik edilmesi önerilebilir. Ailelere internet kullanımı ve olası zararları, çocuklarının internet kullanımlarını takip etmelerinin önemi ve aile içi ilişkileri geliştirici etkinliklere yönelik danışmanlık yapılması da çalışma sonucumuza dayalı olarak önerilebilecek etkinliklerdir. Aile destek programlarının ergenlerdeki internet bağımlılığı, şiddet eğilimi, uykusuzluk gibi sorunlar üzerine olan etkilerinin araştırıldığı deneysel çalışmaların yapılmasının da literatüre önemli katkılar sağlayacağı düşünülmektedir.

Tasdik Olunur

28./04/2022

Mahmut IŞIKGÖZ
Kocasinan Rehberlik ve
Araştırma Merkezi Müdürü

