

Makale Geliş Tarihi**08.05.2025****Makale Yayın Tarihi****20.06.2025****ERGENLERİN İNTERNET KULLANIMINA GÖRE YAŞAM BECERİLERİ
ÜZERİNE DERLEME****A COMPILATION ON LIFE SKILLS OF ADOLESCENTS ACCORDING TO THEIR
INTERNET USAGE****Elif Naz CİNER**

Yakın Doğu Üniversitesi, Fen-Edebiyat Fakültesi, Psikoloji Bölümü, Lefkoşa-KKTC

Orcid: 0009-0009-5904-4319X**Özet**

Bu derleme çalışmasında, ergenlerin internet kullanım alışkanlıklarının yaşam becerileri üzerindeki etkisi incelenmiştir. Günümüzde dijital teknolojilerin hızla yaygınlaşmasıyla birlikte internet, ergenler için vazgeçilmez bir iletişim, bilgi edinme ve eğlence aracı hâline gelmiştir. Ancak bu yoğun kullanım, ergenlerin sosyal ilişkilerinden problem çözme yetilerine, özdenetimlerinden zaman yönetimi becerilerine kadar birçok yaşam becerisini olumlu ya da olumsuz yönde etkileyebilmektedir. Bu bağlamda çalışmada, literatürde yer alan araştırmalar ışığında ergenlerin internet kullanımı ile yaşam becerileri arasındaki ilişki değerlendirilmiş; bilinçli, dengeli ve amaçlı internet kullanımının yaşam becerilerini destekleyici bir rol üstlenebileceği vurgulanmıştır. Ayrıca internet bağımlılığı, dijital okuryazarlık ve çevrimiçi sosyal etkileşimlerin de yaşam becerileri üzerindeki etkileri tartışılmıştır. Elde edilen bulgular, eğitimciler, aileler ve uzmanlar için ergenlerin dijital ortamda daha sağlıklı gelişim gösterebilmeleri adına rehber niteliğindedir.

Anahtar Kelimeler: Ergenlik, Yaşam Becerileri, İnternet Kullanımı, Sosyal Gelişim, Sosyal etkileşim, Özdenetim, İnternet Bağımlılığı.

Abstract

This review study examines the impact of adolescents' internet usage habits on their life skills. With the rapid spread of digital technologies today, the internet has become an indispensable tool for communication, information acquisition, and entertainment among adolescents. However, such intensive use can affect various life skills both positively and negatively, including social relationships, problem-solving abilities, self-regulation, and time management. In this context, the study evaluates the relationship between adolescents' internet usage and their life skills based on findings in the literature. It emphasizes that conscious, balanced, and purposeful internet use can play a supportive role in the development of life skills. Furthermore, the effects of internet addiction, digital literacy, and online social interactions on life skills are also discussed. The findings provide guidance for educators, families, and professionals to support healthier development of adolescents in the digital environment.

Keywords: Adolescence, Life Skills, Internet Use, Social Development, Social Interaction, Self-Regulation, Internet Addiction

Giriş

Ergenlik, bireyin çocukluktan yetişkinliğe geçiş yaptığı, biyolojik, duygusal, bilişsel ve sosyal yönlerden önemli değişimlerin yaşandığı kritik bir gelişim dönemidir. Dünya Sağlık Örgütü'ne (World Health Organization [WHO], t.y.) göre ergenlik, 10 ile 18 yaş arasını kapsayan bir yaşam evresidir. Bu dönem, yalnızca akademik başarı açısından değil, aynı zamanda yaşam becerilerinin kazanımı bakımından da bireyin gelecekteki başarısını etkileyen önemli bir süreçtir. Ergenlik çağındaki bireyler, şefkatli, sorumluluk sahibi ve topluma uyumlu bireyler olmalarına katkı sağlayacak beceriler geliştirirler. WHO (1996), yaşam becerilerini, bireylerin günlük yaşamın gereklilikleri ve karşılaştıkları güçlüklerle etkili biçimde başa çıkmalarını sağlayan “uyarlanabilir ve olumlu davranışsal yetkinlikler” olarak tanımlamaktadır. UNICEF (t.y.) ise yaşam becerilerini; bilgi, tutum ve beceri alanlarının dengeli gelişimini hedefleyen bir davranış değişikliği ve gelişim süreci olarak tanımlamaktadır. Bu doğrultuda yaşam becerileri, bireyin zihinsel sağlığını ve yaşamla başa çıkma kapasitesini destekleyen temel yetkinliklerdir. WHO ve UNICEF tarafından belirlenen on temel yaşam becerisi; öz farkındalık, empati, eleştirel düşünme, yaratıcı düşünme, karar verme, problem çözme, etkili iletişim, kişilerarası ilişkiler, stresle başa çıkma ve duygularla başa çıkma olarak sıralanmaktadır (WHO, 1996). Bu beceriler, bireyin alternatifleri değerlendirme, artı ve eksi yönleri tartma, rasyonel karar alma ve karşılaştığı sorunlara etkin çözümler geliştirme becerilerini destekler. Ayrıca sağlıklı kişilerarası ilişkiler kurmayı ve toplumsal uyumu kolaylaştırır. Yaşam becerilerinin geliştirilmesi, ergenlerin bilgi, tutum ve değerlerini sağlıklı ve üretken davranışlara dönüştürmelerine katkı sağlar. Özellikle kız çocukları için bu beceriler; sağlıklı üreme davranışlarının kazandırılması, risklerden kaçınma ve uygun zamanda doğru kararlar alma gibi alanlarda güçlenmeye yardımcı olur (WHO, 1996).

Ergenlik Dönemi

Ergenlik, bireyin çocukluktan yetişkinliğe geçiş yaptığı ve biyolojik, bilişsel, duygusal ve sosyal yönlerden önemli değişimlerin yaşandığı gelişimsel bir süreçtir. Dünya Sağlık Örgütü (WHO), ergenlik dönemini yaklaşık olarak 10 ile 19 yaş arasındaki yaş grubu olarak tanımlamaktadır (World Health Organization [WHO], 2021). Bu dönem, bireyin kimlik oluşumu, özerklik kazanma, arkadaş ilişkileri kurma ve yaşamla ilgili kararlar alma gibi gelişimsel görevlerle karşı karşıya kaldığı çok boyutlu bir dönemdir (Steinberg, 2017). Ergenlik döneminde yaşanan hormonal değişiklikler, bireyin fiziksel gelişimi üzerinde doğrudan etkili olurken; bu değişimler aynı zamanda bireyin duygu durumunda dalgalanmalara ve benlik algısında farklılaşmalara neden olabilir. Ergen birey, bu dönemde sadece fiziksel olarak değil, aynı zamanda zihinsel ve sosyal olarak da olgunlaşma sürecine girer. Piaget'nin bilişsel gelişim kuramına göre, ergenler bu dönemde soyut düşünme becerisi kazanmakta ve hipotetik-dedüktif akıl yürütme yetisi gelişmektedir (Santrock, 2018). Ergenlik dönemi aynı zamanda bireyin değer sistemi, toplumsal rolleri ve yaşam amaçları üzerine düşünmeye başladığı kritik bir süreçtir. Bu nedenle, bu dönem sadece biyolojik olgunlaşmayı değil; psikososyal gelişimi de kapsamaktadır. Erikson'un psikososyal gelişim kuramına göre bu evre, “kimliğe karşı rol karmaşası” evresi olarak tanımlanır ve birey bu süreçte kendi kimliğini oluşturma çabası içindedir (Erikson, 1968).

Bu gelişimsel dönemin sağlıklı şekilde tamamlanabilmesi için ergenin aile, okul ve toplum tarafından desteklenmesi büyük önem taşımaktadır. Ergenlikte kazanılan beceriler, bireyin yetişkinlikteki psikolojik dayanıklılığı, sosyal ilişkileri ve yaşam doyumu üzerinde doğrudan belirleyici olmaktadır (Arnett, 2015).

İnternet Kullanımı

İnternet, dünya genelinde birçok bilgisayar sisteminin birbirine bağlanmasıyla oluşan, sürekli gelişen ve yaygınlaşan bir iletişim ağıdır. Bu teknoloji, bireylerin bilgi üretme, saklama, paylaşma ve bu bilgilere hızlı, kolay, ekonomik ve güvenli bir şekilde erişme ihtiyaçlarının artması sonucunda ortaya çıkmıştır. Günümüzde internet aracılığıyla birçok alandaki bilgiye etkili biçimde ulaşmak mümkün hâle gelmiştir. İnternet, dünya genelinde milyarlarca cihazı birbirine bağlayan, sürekli gelişen küresel bir iletişim ağıdır. Bilginin üretilmesi, saklanması, paylaşılması ve kolay erişilebilir hâle getirilmesi ihtiyacından doğan bu teknoloji, günümüzde bireyler için bilgiye ulaşmanın en hızlı, ekonomik ve güvenilir yollarından biri olarak kabul edilmektedir (Çelen, 2011).

1990'lı yıllardan itibaren internet kullanımındaki artış dikkat çekici boyutlara ulaşmıştır. 1993 yılında yaklaşık 900 bin olan dünya genelindeki internet kullanıcı sayısı, 2000'li yılların başında yüz milyonları geçmiş, 2005 itibarıyla 1 milyar sınırını aşmıştır. Avrupa ülkeleri 2000'li yıllarda dünya internet kullanımının yaklaşık dörtte birini oluştururken, Türkiye'de bu süreç daha yavaş işlemiştir. 1998 yılında yalnızca 239 bin kişi internet kullanıcısı iken, bu sayı 2005 yılında 14 milyona yükselmiştir. 2007 yılına gelindiğinde Türkiye, Avrupa'daki toplam internet kullanıcılarının %4,6'sını oluşturmaktadır (Karasar, 2007; Uçan & Yıldırım, 2007).

İnternetin bu denli yaygınlaşması, özellikle çocuklar ve ergenler gibi gelişimsel olarak hassas gruplar üzerinde ne gibi etkiler yarattığı sorusunu da beraberinde getirmiştir. İnternette geçirilen sürenin artmasıyla birlikte "Bu zaman dilimi bireyin gelişimini nasıl etkiliyor?" sorusu, hem akademik çevrelerin hem de ailelerin gündemine girmiştir. İnternetin sağladığı faydaların yanı sıra, kontrolsüz ve aşırı kullanımının bireyin sosyal yaşamı, akademik başarısı, duygusal dengesi ve yaşam becerileri üzerinde olumsuz sonuçlar doğurabileceği çeşitli araştırmalarda ortaya konulmuştur (Ayas & Horzum, 2007).

763

Yaşam Becerileri

Günümüz dünyasında bireylerin sadece akademik bilgiye sahip olmaları, toplumsal ve kişisel yaşamda başarılı olmaları için yeterli görülmemektedir. Bu nedenle, bireylerin yaşamın çeşitli alanlarında karşılaştıkları sorunlara etkili ve yapıcı çözümler üretebilmeleri, duygusal ve sosyal anlamda güçlü ilişkiler kurabilmeleri gibi becerilere sahip olmaları önem kazanmaktadır. Bu tür beceriler, bireyin yaşam kalitesini artırmakla kalmaz, aynı zamanda toplumsal uyumu ve bireysel tatmini de olumlu yönde etkiler. Bu bağlamda, yaşam becerileri kavramı; karar verme, problem çözme, stresle başa çıkma, etkili iletişim kurma gibi çeşitli yetkinlikleri kapsayan geniş bir çerçevede ele alınmaktadır. Bu makalede, yaşam becerilerinin bireysel gelişime katkısı ve toplumsal yaşam içerisindeki rolü detaylı şekilde incelenecektir.

Tartışma

Bu derleme çalışmasında, ergenlerin internet kullanım alışkanlıklarının yaşam becerileri üzerindeki etkileri literatür ışığında değerlendirilmiştir. Bulgular, internetin ergenlerin yaşamında giderek daha merkezi bir yer edindiğini ve dijital ortamda geçirilen zamanın hem olumlu hem de olumsuz sonuçlara neden olabileceğini göstermektedir (Anderson & Jiang, 2018). Olumlu açıdan bakıldığında, bilinçli ve amaca yönelik internet kullanımı ergenlerin bilgiye erişimini kolaylaştırmakta, problem çözme, karar verme, iletişim gibi yaşam becerilerini destekleyebilmektedir (Subrahmanyam & Šmahel, 2011). Özellikle eğitimsel içerikler, çevrimiçi kurslar ve sosyal etkileşim platformları ergenlerin bilişsel ve sosyal gelişimine katkı sunabilir. Bununla birlikte, dijital araçların uygun şekilde kullanılmaması; dikkat dağınıklığı,

zaman yönetiminde zorlanma, özdenetim eksikliği ve sosyal izolasyon gibi yaşam becerilerini olumsuz etkileyen sonuçlar doğurabilmektedir (Twenge & Campbell, 2018). Ergenlik dönemi, bireyin kimliğini oluşturduğu ve psikososyal açıdan olgunlaşmaya çalıştığı hassas bir dönemdir (Steinberg, 2017). Bu süreçte internetin sorumsuz ya da aşırı kullanımı, bireyin gerçek yaşamla bağlantısını zayıflatır ve empati, kişilerarası iletişim gibi sosyal becerilerinin gelişmesini engelleyebilir. Özellikle sosyal medyada geçirilen yoğun zamanın, benlik algısı, beden imajı ve sosyal kıyaslama süreçlerini olumsuz etkileyebileceği belirtilmektedir (Marino et al., 2018). Ayrıca, ergenlerin yaşam becerilerinin gelişiminde internet bağımlılığı önemli bir risk faktörüdür. Yapılan araştırmalar, yüksek düzeyde internet bağımlılığı olan ergenlerde öz disiplinin azaldığını, stresle başa çıkma becerilerinin zayıfladığını ve akademik başarılarının olumsuz etkilendiğini ortaya koymaktadır (Kuss & Griffiths, 2015). Bu nedenle, yaşam becerilerinin sağlıklı gelişimi açısından hem ailelere hem de eğitimcilere önemli sorumluluklar düşmektedir. Aile içi iletişimin güçlendirilmesi, dijital okuryazarlık eğitimleri ve bireysel farkındalığın artırılması, ergenlerin daha bilinçli internet kullanımı geliştirmelerine yardımcı olabilir (Livingstone & Helsper, 2007). Sonuç olarak, internet çağında büyüyen ergenlerin yaşam becerilerini sağlıklı biçimde geliştirmesi için teknolojiyle dengeli bir ilişki kurmaları kritik önemdedir. Bu bağlamda, bilinçli kullanım davranışlarının desteklenmesi, yaşam becerilerinin hem çevrimdışı hem çevrimiçi ortamlarda uygulanabilirliğini artıracaktır.

Öneriler

Ergenlerin internet kullanım alışkanlıklarının yaşam becerileri üzerindeki etkisini değerlendiren bu derlemenin sonunda, konuya yönelik çeşitli stratejik öneriler geliştirilmesi gerekliliği ortaya çıkmaktadır. Öncelikle, dijital ortamlarda karşılaşılan bilgi yığınları içerisinde doğru ve güvenilir içeriğe ulaşabilme yetisi olan dijital okuryazarlığın, eğitim programlarına erken yaşlarda entegre edilmesi büyük önem taşımaktadır. Bu becerinin kazandırılması, ergenlerin yalnızca bilgiye erişimini değil, aynı zamanda bu bilgiyi sorgulama, yorumlama ve yapıcı biçimde kullanma yeteneklerini de destekleyecektir. Bununla birlikte, aile bireylerinin ve öğretmenlerin dijital dünyaya dair bilgi düzeylerinin artırılması, ergenlerin çevrim içi ortamda karşılaştıkları risklere karşı daha bilinçli hareket etmelerini sağlayacak, onların daha kontrollü ve amaç odaklı internet kullanımı geliştirmelerine katkı sunacaktır. Bu rehberlik süreci, sadece sınırlayıcı değil, aynı zamanda destekleyici ve yönlendirici olmalıdır.

Ayrıca, karar verme, problem çözme, stres yönetimi ve empati gibi temel yaşam becerilerini geliştirmeye yönelik uygulamalı eğitimlerin okul ve gençlik merkezlerinde yaygınlaştırılması önerilmektedir. Bu tür etkinlikler, bireylerin sosyal çevreleriyle daha sağlıklı ilişkiler kurmalarını kolaylaştırırken, dijital bağımlılığın önüne geçmede de koruyucu rol oynayabilir. Bunun yanı sıra, gençlerin interneti nasıl ve ne amaçla kullandıkları konusunda farkındalıklarını artıracak rehber dokümanlar ve görsel-işitsel içerikler hazırlanarak, onların bilinçli dijital vatandaşlar olmaları desteklenmelidir. Son olarak, internet kullanım süresinin yaşamın diğer alanlarıyla dengelenmesi, dijital detoks alışkanlıklarının kazandırılması ve zaman yönetimi becerilerinin geliştirilmesi, ergenlerin hem çevrim içi hem de çevrim dışı dünyada daha sağlıklı bir denge kurmalarına yardımcı olacaktır. Tüm bu öneriler, ergenlerin dijital çağın olanaklarından en verimli şekilde faydalanırken, yaşam becerilerini de güçlendirmeleri adına bütüncül bir yaklaşım sunmaktadır.

Sonuç

Teknolojik gelişmelerin günlük yaşamın ayrılmaz bir parçası hâline geldiği günümüzde, ergen bireylerin internetle kurdukları ilişki, sadece bilgiye erişim ya da eğlence boyutuyla sınırlı

kalmamakta; aynı zamanda kişilik gelişimi, sosyal etkileşim ve temel yaşam becerileri üzerinde de doğrudan etkiler oluşturmaktadır. Bu derleme çalışmasında, ergenlerin internet kullanım biçimlerinin yaşam becerileri ile nasıl bir etkileşim içinde olduğu çok yönlü olarak ele alınmıştır. Elde edilen bulgular, internetin bilinçli ve denetimli kullanıldığında bireysel gelişimi destekleyici bir araç olabileceğini ortaya koymaktadır. Ancak bu potansiyelin olumlu sonuçlar doğurabilmesi, genç bireylerin dijital ortamdaki içeriklerle nasıl etkileşime girdikleri, zamanı nasıl yönettikleri ve bu süreçte duygusal-sosyal dengeyi nasıl koruduklarıyla yakından ilişkilidir.

İnternetin kontrolsüz ve amaçsız kullanımı, özellikle karar verme, problem çözme, iletişim kurma gibi yaşamsal becerilerde zayıflamalara neden olabilirken; yönlendirilmiş, bilinçli ve sorumluluk bilinciyle yapılan internet etkinliklerinin, ergenlerin özgüvenini, ifade yeteneklerini ve empati düzeylerini artırabileceği gözlemlenmiştir. Bu bağlamda, ailelerin, eğitimcilerin ve politika yapıcıların iş birliği içinde hareket ederek dijitalleşmenin sunduğu olanakları eğitsel ve gelişimsel bir çerçevede değerlendirmesi büyük önem taşımaktadır. Bu sayede, teknolojik araçlar yalnızca birer tüketim nesnesi olmaktan çıkarak, bireyin yaşam kalitesini artıran ve sosyal uyumunu pekiştiren birer gelişim aracı hâline gelebilir. Sonuç olarak, ergenlerin hem dijital dünyaya hem de gerçek yaşama daha bilinçli, dengeli ve donanımlı bireyler olarak katılım göstermeleri, yaşam becerilerinin güçlendirilmesiyle doğrudan ilişkilidir.

Kaynakça

- Anuradha, K. (2016). Life Skills of Adolescents According to Internet Usage. *International Journal of Social Sciences and Management*, 3(2), 115-118.
- Çelen, F. K., Çelik, A., & Seferoğlu, S. S. (2011). Çocukların internet kullanımları ve onları bekleyen çevrim-içi riskler. *Akademik Bilişim*, 2(4), 645-652.
- Cömert, I. T., & Kayıran, S. M. (2010). Çocuk ve ergenlerde internet kullanımı. *Journal of Child*, 10(4), 166-170.
- Parlaz, E. A., Tekgül, N., Karademirci, E., & Öngel, K. (2012). Ergenlik dönemi: fiziksel büyüme, psikolojik ve sosyal gelişim süreci. *Turkish Family Physician*, 3(2), 10-16.
- Cömert, I. T., & Kayıran, S. M. (2010). Çocuk ve ergenlerde internet kullanımı. *Journal of Child*, 10(4), 166-170.
- Yaman, H. (2019). Haydi, Hayatı Kucakla, Yaşam Becerileri Eğitimi Projesi'nin Ortaokul Öğrencilerinin Sosyal Beceri Düzeyi ve İnternet Bağımlılık Düzeyine Etkisi. *İstanbul Aydın Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 2(2), 1-27.
- Wang, L., Luo, J., Gao, W., & Kong, J. (2012). The effect of Internet use on adolescents' lifestyles: A national survey. *Computers in Human Behavior*, 28(6), 2007-2013.
- Livingstone, S., & Helsper, E. (2010). Balancing opportunities and risks in teenagers' use of the internet: The role of online skills and internet self-efficacy. *New media & society*, 12(2), 309-329.
- Ulus, L. (2018). Ergen bireyler için yaşam becerileri. *Avrasya Sosyal ve Ekonomi Araştırmaları Dergisi*, 5(12), 516-537.