

Sanal Uyuşturucu: İnternet

Virtual Drug: Internet

Sait SÖYLER¹, Ayşegül YILDIRIM KAPTANOĞLU²

ÖZ

İnternet bağımlılığı, aşırı internet kullanımı veya internet kullanımına yönelik olarak kontrol edilemeyen dürtü veya davranışlarla karakterize bir davranışsal bağımlılıktır ve bozukluk ve sıkıntılara yol açmaktadır. İnternet bağımlılığı süreç içerisinde hem fiziksel hem mental problemlere sebep olmakta, kişiyi sosyal hayattan ve çevresinden koparmakta, insan ilişkilerini zedelemektedir. Bazı durumlarda kişiler internet kullanımlarını arttırabilmek amacı ile kafein içerikli içecekler ile kafein haplarına başvurmakta ve internet bağımlılığı ile beraber madde bağımlılıkları da gelişmektedir. İnternet bağımlılığı kendi içerisinde sosyal medya bağımlılığı, kumar bağımlılığı, seks bağımlılığı gibi bağımlılık türlerini de barındırmaktadır. Araştırmacılar bu tip durumların sadece internet bağımlılığı olup olmadığı konusuna şüphe ile yaklaşmakta, bazı araştırmacılar ise bu bağımlılıkların esasında internet bağımlılığı olmadığını, kişilerin bağımlı oldukları davranışları internet aracılığı ile tekrarladıklarını ileri sürmüşlerdir. Özellikle son 15-20 yıllık süre zarfında internet ağının ve diğer teknolojilerin gelişimi göz önünde bulundurulduğunda, bu tür bağımlılıkların da yaygınlaşmasını beklemek yanıltıcı olmayacaktır. Bu bağlamda bu çalışmanın amacı bağımlılık ve bağımlılıkla ilişkili kavramlar ile bağımlılık türlerinden madde ve madde dışı bağımlılıkları açıklayarak internet bağımlılığını irdelemek, tedavi yöntemleri ile çözüm önerilerini açıklamaktır.

Anahtar Kelimeler: Bağımlılık, Problemli İnternet Kullanımı, İnternet Bağımlılığı, Tedavi Yöntemleri.

ABSTRACT

Internet addiction is a behavioral addiction which is characterized by extreme internet use and uncontrollable impulses or behaviors intended for internet use and it leads to impairment and distress. Internet addiction causes both physical and mental problems, detaches a person from social life and harms human relations in process of time. In some cases, people tend to take caffeine-containing beverages and caffeine pills in order to increase their time of internet usage, and substance addiction is developing along with internet dependency. Internet addiction includes some other addictions such as social media addiction, gambling addiction, and sex addiction. Researchers are not certain about whether such cases are merely internet addiction or not, and some researchers have suggested that these addictions can not be defined as internet addiction at all, addicted people use internet to repeat the behavior they are already addicted. It will not be misleading to expect such addictions to become widespread, especially when it is considered the development of internet network and other technologies in the last 15-20 years. In this context, this study aims to examine internet addiction by explaining concept of addiction and addiction related concepts, substance abuse and non-substance addictions.

Keywords: Addiction, Problematic Internet Use, Internet Addiction, Treatment Methods.

¹Öğr. Gör., Altınbaş Üniversitesi, SHMYO Odyometri Programı, sait.soyler@altinbas.edu.tr/soylersait@gmail.com, ORCID: 0000-0002-7915-0073

²Prof. Dr, Beykent Üniversitesi, Sağlık Yönetimi Bölümü, aysegulyildirimkaptanoglu@gmail.com, ORCID: 0000-0001-6030-5824

GİRİŞ

Halk dilinde bağımlılık genel olarak bir maddenin aşırı kullanımı veya bir davranışın aşırı tekrarlanması olarak ifade edilmektedir; ancak bu tanım tam bir bilimsellikten uzak kalmaktadır. Klinik olarak bağımlılığı fonksiyonlarda bozulma ve kontrolün kaybedilmesi ile kendini gösteren bir bozukluk olarak tanımlamak mümkündür.¹ Bağımlılık, takıntılı düşünceler üzerinde kontrolün kaybedilmesi ile beraber ruhsal ve bedensel hali değiştirici madde ve/veya aktivitelere yönelen kompulsif davranışlarla beraber ortaya çıkan kronik ve ilerleyici durum olarak tanımlanabilir. Bu tanım, içerisinde hem madde bağımlılıklarını hem de davranışsal bağımlılıkları barındırmaktadır.² Yapılan araştırmalara göre tekrarlayıcı ve ilerleyici madde dışı bağımlılıklar da madde bağımlılıklarına benzer özellikler göstermektedir. Bu davranışların tekrarlanma sıklığı ve süresi arttıkça psikolojik problemler ve hatta fiziksel rahatsızlıklar görülebilmektedir. Bunun yanında kişilerin sosyal fonksiyonlarını, finansal fonksiyonlarını ve iş yerlerindeki görevlerine ilişkin fonksiyonlarını yerine getirmelerinde çeşitli problemlere de yol açmaktadır.¹ Madde dışı veya davranışsal bağımlılıklar madde bağımlılıklarında olduğu gibi vücudun ihtiyaç duyduğu çeşitli halleri sağlamak adına bağımlı olunan davranışın sürekli tekrarlanmasıdır. Bu davranışlar hayatı domine etmektedir ve kişiler bu davranışları yapma konusunda zorlanmış hissetmektedirler. Patolojik kumar bağımlılığı, seks bağımlılığı, televizyon bağımlılığı ve internet bağımlılığı bu türden bağımlılıklara örnektir.³ Başarısızlık, mutsuzluk, kaygı gibi olumsuz düşüncelerden uzaklaşma isteği, inanç sistemlerinin çatışması, sosyal çevre baskıları ve beklentileri gibi durumlar kişileri bazen insanlara, bazen belirli bölgelere, bazen çeşitli davranışlara bazen de alkol ve uyuşturucu gibi çeşitli maddelerin kullanımına itebilmektedir. Bu kaçış mekanizmaları öncelikle birer rutin (routine) olarak başlamakta, daha sonra rutinler bağlanmalara (attachment), bağlanmalar da

zorlanma (compulsion) ve bağımlılığa (addiction) dönüşebilmektedir.

Örneğin sabahları kahve içme alışkanlığı olan bir kişide bu alışkanlık zaman içerisinde bağlanmaya ve bağımlılığa doğru ilerleyebilmektedir. Kişi iş yapma koşulları veya iş saatleri değiştiğinden dolayı sabahları kafein alamadığı takdirde artık fiziksel ve mental olarak rahatsızlık duymaya başlayacak ve bu rahatsızlık yeni bir programa ayak uydurana kadar sürecektir.

Bazı durumlarda kişi bağımlı gibi görünse de fazla kullanım (heavy use) ve bağımlılık (abuse, addiction veya dependence) kavramları birbirlerine karıştırılabilecek kavramlar olduğundan bu kişilere direkt olarak bağımlılık tanısı konulmamalıdır. Ayrıca bağımlılığın da seviyeleri vardır ve çeşitli testler ile bu bağımlılıkların seviyeleri ölçülebilmektedir. Her insanın hayatında çeşitli alışkanlıkları ve yapmaktan hoşlandığı şeyler vardır. Bu alışkanlıkların listeleri yapılırsa belki de sayfalarca sürebilir. Ancak kişi kullandığı maddeleri veya davranışlarını değiştirmek veya bunlardan vazgeçmek durumunda mutsuz olacağını, fiziksel ve psikolojik problemler yaşayacağını düşünüyorsa artık bir anlamda bağımlı sayılabilmektedir. Hem madde kullanımında hem de davranışsal bağımlılık durumlarında bağımlılık teşhisi özellikle bu durum kişilerin hayatlarını (aile, sosyal yaşam, iş sorumlulukları, sağlık vb.) kötü yönde etkilemesine rağmen vazgeçilemediğinde konulabilmektedir. Kişiler kendilerini o şekilde davranmaya zorlanmış hissederek ve bunun bir bağımlılık olduğunun farkındadırlar. Ancak bu bağımlılıklarının hayatlarını kötü etkilediğini bilmelerine rağmen vazgeçememektedirler. Aile geçmişinde çeşitli bağımlılıklara sahip olan kişilerin varlığı, kişisel olarak riskli davranışlarda bulunmaya yatkınlık; anksiyete, öfke ve depresyon gibi mental problemlere sahip olma gibi durumlar kişilerin madde veya madde dışı bağımlılıklar edinme riskini artırmaktadır.⁴

Bağımlılık bozuklukları genel olarak ikiye ayrılmaktadır: Madde ile ilişkili bağımlılıklar

ve madde ile ilgili olmayan veya davranışsal bağımlılıklar. İlk gruba alkol, uyuşturucular, tütün gibi maddeler girerken kumar, engellenemeyen çalma isteği, yangın çıkarma isteği, aşırı alışveriş, seks bağımlılığı, aşırı egzersiz yapma, işkoliklik, internet bağımlılığı gibi durumlar ikinci gruba girmektedir. İkinci grupta yer alan bağımlılıklar da kendi içerisinde adli etkileri olan ve adli etkileri olmayan bağımlılıklar olarak ikiye ayrılmaktadır. Kumar, internet oyunları, internet bağımlılığı, çalma isteği, seks bağımlılığı, yangın çıkarma isteği, alışveriş bağımlılığı gibi bağımlılıklar direkt adli etkileri olan bağımlılıklardır. İkinci gruba giren bağımlılıklar direkt adli etkileri olmasa da doğuracağı sonuçlar açısından adli etkileri olabilecek bağımlılıklardır. Bunlar; aşırı egzersiz, aşırı yemek yeme, aşırı bronzlaşma gibi bağımlılıklardır. Bu gibi durumlar direk adli etkileri olmasa da örneğin kişinin iş yerindeki görevlerini aksatmaya başlaması ile adli bir boyuta geçebilmektedir. Davranışsal bağımlılıklar aşağıdaki ortak özelliklere sahiptirler:⁵

- Bir nesne, madde veya aktiviteye takıntılı olmak
- Bir zarara sebebiyet veriyor olsa bile davranışı engelleyememek ve devam ettirmek
- Kişinin, yapmak istemese bile, kompulsif olarak bir davranışı tekrar tekrar yapması
- Davranışın gerçekleştirilememesi durumunda yaşanan irritasyon, aşırı arzu, huzursuzluk ve depresyon durumları
- Davranış süresince kişinin kontrolü kaybetmesi
- Başkaları görse bile kişinin davranışın zarar verici etkilerini kabul etmemesi
- Aile veya arkadaşları endişelerini belirttikleri takdirde kişinin davranışlarını gizlemeye yönelmesi
- Depresyon ve düşük özsaygı

Çalışma literatür taraması yöntemi ile gerçekleştirilmiştir. Konu ile ilgili olarak literatürde yer alan kavramlar açıklanmış, internet bağımlılığı literatürü incelenmiş, internet kullanımı ile ilgili istatistiklere yer

verilmiş ve internet bağımlılığı ile ilgili çalışmalar incelenmiştir.

Bu çalışmanın amacı bağımlılık ve bağımlılıkla ilişkili kavramlar ile bağımlılık türlerinden madde ve madde dışı bağımlılıkları açıklayarak özellikle hızlı gelişen teknoloji ile beraber artış gösteren internet bağımlılığı kavramını irdelemektir.

İnternet Bağımlılığı

Literatürde “Problemlerli İnternet Kullanımı (Problematic Internet Use)” veya “İnternet Bağımlılığı Bozukluğu (Internet Addiction Disorder)” olarak geçen bağımlılık, aşırı internet kullanımı veya internet kullanımına yönelik olarak kontrol edilemeyen dürtü veya davranışlarla karakterize bir davranışsal bağımlılıktır ve bozukluk ve sıkıntılara yol açmaktadır. Özellikle son 15 yıldır artan internet kullanımı araştırmacıları internet bağımlılıklarını incelemeye itmiştir. Her ne kadar internet bağımlılığı ile ilgili ilk çalışma Ivan Goldberg (1996)’e atfedilse de^{6,7} aslında Goldberg’in çalışmasından sonra Young bu alanda derinlemesine çalışmalar yapmış, probleme klinik açıdan yaklaşan ilk araştırmacı olmuş ve bir internet bağımlılığı testi geliştirmiştir. Sonraki süreçte de bu alanda en dikkat çekici çalışmaları Young ve Griffiths yapmıştır. Young’un geliştirdiği test kumar bağımlılığı testinden uyarlanmış ve sekiz sorudan oluşmaktadır. Tanı testinde aşağıdaki sorular yer almaktadır.⁸

1. Kendinizi internetle meşgul hissediyor musunuz?
2. Tatmin sağlamak amacı ile internet kullanma ihtiyacınızda artış hissediyor musunuz?
3. İnternet kullanımınızı durdurmak, kontrol etmek veya azaltmak için tekrarlayan başarısız çabalarınız oldu mu?
4. İnternet kullanımınızı kontrol altına almak veya azaltmaya çalışırken kendinizi huzursuz, huysuz, depresif ve sinirli hissediyor musunuz?
5. Başlangıçta öngördüğünüzden daha uzun süre online kalıyor musunuz?
6. İnternet nedeni ile önemli bir ilişki, iş, eğitim veya kariyer fırsatı kaybı tehlikesi veya riski yaşadınız mı?

7. İnternet kullanım düzeyinizi saklamak için aile üyeleri, terapist, ya da başkalarına yalan söylediniz mi?

8. İnterneti problemlerden kaçmak veya disforik durumlarda (örneğin: çaresizlik, suçluluk, anksiyete, depresyon) rahatlamak için bir yol olarak mı kullanıyorsunuz?

Young'a göre bu sorulardan beş veya daha fazlasına "Evet" yanıtını vermek internet bağımlılığını göstermektedir. Ancak Griffiths (2000)'e göre ise internet bağımlılığının bağımlılık olarak tanımlanabilmesi için altı özelliğe sahip olması gerekmektedir.⁹ Bunlardan ilki internet kullanımının kişinin yaşamındaki en önemli meşgale haline gelmesidir. Kişi internet kullanmadığı zamanlarda bile bir sonraki internet kullanımının hayalini kurmaktadır. İkincisi internet kullanımının kişilerde yarattığı duygu durum değişiklikleridir. Örneğin kişi interneti kötü düşüncelerden kaçış ve bir uyuşturma aracı olarak kullanmaktadır. Üçüncüsü, kişinin duygu durum değişikliklerini sağlamak amacı ile her defasında daha uzun süre internet kullanımına ihtiyaç duymasıdır. Dördüncüsü, internet kullanımı azaldığında veya kesildiğinde kişilerin psikolojik ve fiziksel rahatsızlıklar hissetmesidir. Beşincisi, uzun internet kullanımı sonucunda yaşanan çatışmalardır. Kişi problemleri internet kullanımından dolayı hem arkadaş çevresiyle hem işyeri ve çevresiyle hem de kendi içinde çatışmalar yaşamaktadır. Altıncısı ise kişinin çeşitli dönemlerde bağımlılığını kontrol etmesine rağmen bağımlılığın tekrar tekrar nüksetmesidir. Bu tanımlara göre ise interneti aşırı kullanan çok sayıda kişi olmasına rağmen bağımlılık tanısı konulabilecek kişi sayısı internet kullanıcılarının küçük bir bölümünü oluşturmaktadır.

İnternet bağımlılığı ilk olarak 1996 yılında bir çalışmaya konu olmuş ve sonuçları Amerikan Psikoloji Derneği'nde yayınlanmıştır. Çalışmada aşırı internet kullanımına sahip ve bağımlılığa ilişkin klinik belirtiler de gösteren 600 kişi incelenmiştir. Bu çalışmanın ardından konuya farklı açılardan yaklaşan onlarca çalışma yapılmıştır. İlk çalışmalar internet

bağımlılığını tanımlamak ve normal internet kullanıcıları ile internet bağımlıları arasındaki davranış farklılıklarını ortaya koymak amacı ile gerçekleştirilmiştir. Daha sonra internet bağımlılığının yaygınlığı, etiyolojik faktörleri ve bağımlılıkla beraber ortaya çıkan sorunlar incelenmiştir.¹⁰

Young (1999), internet bağımlılığının çeşitli alt faktörleri içerisinde barındıran geniş bir kavram olduğunu söylemiş ve bunları beş alt kategoriye ayırmıştır:⁸

- Siber seksüel bağımlılık (Cybersexual addiction): Siber seks ve siber pornografi için internetin aşırı kullanımı
- Siber ilişki bağımlılığı (Cyber-relationship addiction): Online ilişkilerde aşırı derecede yer alma
- İnternet zorlamaları (Net compulsions): Takıntılı online kumar oynama, alışveriş yapma veya ticaret yapma durumu
- Aşırı bilgi bağımlılığı (Information overload): Takıntılı veri tabanı taramaları
- Bilgisayar bağımlılığı (Computer addiction): Takıntılı bir şekilde bilgisayar oyunu oynama

Griffiths'e göre internet bağımlılığını bu kategorilere ayırmak yanlıştır. Bu kategorilerdeki aşırı kullanıcıların çoğu internet bağımlısı değildir. Örneğin kumar bağımlısı bir kişi interneti sadece kumar oynama isteğini tatmin etmek amacı ile kullanmaktadır. Bununla beraber çok sayıda araştırma gerçekten de internetin kendisine bağımlı olanların varlığını ortaya koymuştur.¹¹

Dünya Bankası verilerine göre 1995 yılında dünya nüfusunun %1 den daha küçük bir kısmı internet kullanırken 2014 yılında internet kullanıcıları %40,7 oranına yükselmiştir.¹² Gelişmiş ülkelerde bu oran aynı yılda %78 iken gelişmekte olan ülkelerde %32'dir. İnternet kullanım oranı en yüksek olan kıta %75 ile Avrupa, en düşük kıta ise %19 ile Afrika'dır. Afrika'nın internet kullanım oranı her ne kadar düşük görünse de 2005 yılı ile 2015 yılı arasında bu oran 10 katına çıkmıştır. Nüfus içerisindeki internet kullanımı oranlarına bakıldığında en

yüksek oran %96,55 ile İzlanda' ya aitken, Eritre %0,90 oranı ile en son sırada (207) yer almaktadır.¹³ 2014 yılının ocak-mart ayları arasında Türkiye'de internet kullanan kişilerin oranı %48,5'tir. TÜİK 2014 verilerine göre Türkiye' de hanelerin %27,6'sında masaüstü, %40,1' inde dizüstü bilgisayar bulunmaktadır ve hanelerin %60,2' sinin internet erişimi vardır. Tüm masaüstü bilgisayarların %19,1'i, taşınabilir bilgisayarların %30,9'u, cep telefonlarının %48,8'i internete bağlıdır. Türkiye' de evden internete erişimi bulunmayan hanelerin sadece %2'si bulunduğu bölge itibarı ile internete erişememektedir. 2014 yılının ocak-mart döneminde internet kullanıcılarının %70,3'ü 16-24 yaş aralığındadır. Yine aynı dönemde internet kullananların %68,2'si hemen her gün internet kullanmıştır.

2014 Ocak-Mart döneminde internet kullananların %78,8'i internet üzerindeki sosyal gruplara (Facebook, Twitter vb.) katılma amacı ile internet kullanmıştır. Aynı dönemde ev ve işyeri dışında internete bağlanmak için en çok cep telefonu ve akıllı telefon (%58) kullanılmıştır.¹⁴

Dünyada ve Türkiye'de internet kullanım oranlarına değindikten sonra internet bağımlılığı oranlarına da değinmek gerekmektedir. Dünya üzerinde artan bir internet kullanım oranının olması internet bağımlılığı oranlarında da bir artışa sebep olabilecektir.

Aşağıdaki tabloda internet bağımlılığı ile ilgili literatürde yer alan nispeten yeni çalışmaların bir özeti yer almaktadır.

Tablo.1 İnternet Bağımlılığı ile İlgili Literatürde Yer Alan Bazı Çalışmalar

Çalışmanın Sahibi ve Çalışmanın Yılı	Çalışmanın İsmi	Açıklama
Stavropoulos vd. 2013	Recognizing internet addiction: prevalence and relationship to academic achievement in adolescents enrolled in urban and rural Greek high schools	Yunanistan' da gerçekleştirilen bu çalışma lise öğrencileri arasında internet bağımlılığının kırsal ve kentsel yaşam alanlarına göre dağılımı ve risk altındaki nüfus oranını tespit etmeye yönelik bir çalışmadır. 2090 lise öğrencisi çalışmanın örneklemini oluşturmuştur. Katılımcıların %6,1' inin internet bağımlısı olduğu, %20' den fazlasının yüksek risk taşıdığı tespit edilmiştir.
Kuss vd. 2013	Internet addiction in students: Prevalence and risk factors	İngiltere' de yapılan bu çalışmanın örneklemini 94 farklı ülkeden gelen 2257 üniversite öğrencisi oluşturmuştur. İnternet bağımlılık oranının belirlenmesi hedeflenmiştir.
Vaidya vd. 2016	Prevalence of Internet addiction and its impact on the physiological balance of mental health.	Hindistan' da örneklemini 17-20 yaş arası lise öğrencilerinin oluşturduğu 150 kişiden oluşan bu çalışmada katılımcıların %40' ının internet bağımlılığı olduğu tespit edilmiştir.
Fu vd. 2010	Internet addiction: prevalence, discriminant validity and correlates among adolescents in Hong Kong	Çalışma Hong Kong' da gerçekleştirilmiş olup 15-19 yaş aralığındaki 208 genç çalışmanın örneklemini oluşturmuştur. Katılımcıların %6,7'sinin internet bağımlılığı olduğu tespit edilmiştir.
Al-Gamal vd. 2016	Prevalence of Internet addiction and its association with psychological distress and coping strategies among university students in Jordan	Bu çalışma Ürdün' de randomize seçilen 587 üniversite öğrencisi ile gerçekleştirilmiştir. İnternet bağımlılığı oranı %40 olarak tespit edilmiştir.
Poli ve Agrimi, 2012	Internet addiction disorder: prevalence in an Italian student population	İtalya' da yapılan bu çalışmada 2533 katılımcıdan %5,01' inin orta, %0.79' unun yüksek düzeyde internet bağımlısı olduğu tespit edilmiştir.

Yunanistan'da kırsal alanda ve kentsel alanda yaşayan lise öğrencilerinin internet bağımlılık düzeyleri ve risk altındaki nüfus oranını bulmak amacıyla yapılan ve örneklemini devlet (public) liseleri, akademik (academic) liseler ve meslek (vocational) liselerinde okuyan 2090 öğrencinin oluşturduğu çalışmada katılımcıların %6,1'inin internet bağımlısı olduğu (%3,20 kadın, %2,90 erkek), %21,1'inin internet bağımlılığı açısından yüksek risk taşıdığı bulunmuştur. İnternet bağımlılık düzeyi açısından kentsel alanlarda yaşayanların kırsal alanlarda yaşayanlardan daha yüksek bir orana sahip olduğu tespit edilmiştir.¹⁵ İngiltere' de yapılan, örneklemini İngiltere'deki bir üniversitede okuyan 94 farklı ülkeden 2257 kişinin oluşturduğu bir araştırmada katılımcıların %3,20'sinin internet bağımlısı olduğu bulunmuştur. Katılımcıların %82,8'i lisans düzeyinde eğitim almaktadır. Diğer katılımcılar ise yüksek lisans ve doktora öğrencileridir.¹⁶ Hindistan' da bir lisede yapılan çalışmanın örneklemini yaşları 17 ile 20 arasında değişen 150 öğrenciden oluşmaktadır ve bu araştırmanın sonucuna göre katılımcıların %40'ı internet bağımlısıdır.¹⁷ Çin' de yapılan ve örneklemini 15-19 yaş aralığındaki 208 adolesandan oluşan çalışmada katılımcıların %6,7'sinin internet bağımlısı olduğu bulunmuştur.¹⁸ Ürdün' de yapılan 587 üniversite öğrencisinin randomize örnekleme yöntemi ile seçildiği çalışmada katılımcıların %40'ının internet bağımlısı olduğu tespit edilmiştir.¹⁹ İtalya' da farklı tür okullardan 2533 öğrencinin dahil edildiği çalışmada katılımcıların %5,01'inin orta, %0,79'unun ise yüksek düzeyde bağımlılığa sahip olduğu tespit edilmiştir.²⁰ Norveç'te yapılan bir çalışmanın örneklemini 12-18 yaş aralığındaki 3237 kişi oluşturmaktadır ve araştırma bulgularına göre katılımcıların %1,98'i internet bağımlısıdır.²¹ Kosoff (2014)'ün Business Insider'da yayınlanan makalesine göre dünya üzerinde 420 milyon kadar internet bağımlısı vardır.²² Kosoff bu tahmini rakamı Cheng ve Li'ye göre söylemiştir.²³

Türkiye'de yapılan bir çalışmanın bulguları ise son derece çarpıcıdır. Araştırmanın örneklemini Balıkesir merkez

ilçesinde yer alan 32 adet liseden seçilen 2853 öğrenci oluşturmaktadır. Bu araştırmaya göre katılımcıların %17,1'i düşük, %66,6'sı orta, %16,3'ü ise yüksek derecede internet bağımlısıdır.²⁴ Konya Selçuk Üniversitesi'nde okuyan 953 öğrenciden oluşan bir örnekleme ile yapılan çalışmada katılımcıların %23,2'sinin internet bağımlılığı belirtisi gösterdiği bulunmuştur.²⁵ Türkiye'de yapılan ve örneklemini bir öğrenci yurdunda kalan 1000 kişiden 698'inin oluşturduğu araştırmaya göre katılımcıların %56,9'unun internet bağımlılığı vardır ve erkeklerde bu oran %61,4 iken kadınlarda %51,6'dır.²⁶

İnternetin can sıkıcı sorunlardan kaçmak veya kötü düşüncelerden uzaklaşmak için kullanılması, online arkadaşlıkların ve ilişkilerin verdiği keyfin sürdürülmesi için gittikçe artan internet kullanım süreleri, ergenlik dönemindeki gençlerin aile kontrolünden yavaş yavaş çıkmaları ile yaşadıkları özgürlük hisleri, internette kişilerin sanal bir dünyada yaşamalarından dolayı daha dürüst olmaları ve problemleri ile cinsel fantezilerini daha açık bir şekilde paylaşabilmeleri gibi sebeplerden dolayı internet bağımlılıkları gelişebilmekte, bu bağımlılıklar da çok sayıda fiziksel, psikolojik ve çevresel problemlerin yaşanmasına sebep olabilmektedir. İnternet bağımlılığının sebep olduğu problemlerden bazıları aşağıdaki gibidir:^{8,27-33}

- Daha uzun süreler internet kullanımı sağlama maksadı ile uyku düzeninin bozulması,
- Uyanık kalabilmek için kafein hapları kullanımı,
- Uyku süresi ve kalitesindeki bozulmalardan dolayı gerçekleşen aşırı yorgunluk, başı ağrıları sistemi bozuklukları,
- Egzersiz eksikliklerinden dolayı ortaya çıkan rahatsızlıklar,
- Boyun kaslarında ağrı ve sertleşme,
- Beden duruşunda bozukluk,
- Elde uyuşma,
- Sırt ve göz ağrıları,
- Görme bozuklukları,
- Konuşma ve gramer bozuklukları,

- Beslenme bozuklukları,
- Yalan söyleme,
- Seks isteğinde azalma,
- Günlük işlere yeterince zaman ayıramama ile ilgili ortaya çıkan problemler. Bunlar çoğunlukla ailesel ilişkileri kötü etkileyen sorunlardır. Örneğin kişi internet bağımlılığı dolayısı ile evini temizleyemez, alışverişini yapamaz, çocuğuna bakamaz hale gelebilir. Bunun yanında online ilişkilere yönelebilir ve siber seks aktivitelerinde bulunabilir.⁸ Bu türden sorunlar da ailesel problemlere yol açabilmektedir.
- Akademik alanda yaşanan performans kayıpları,
- İş hayatında görevleri yerine getirememe ve hatta işten atılma gibi problemler,
- Aşırı kızgınlık ve internet kullanımını aksatan sebeplere karşı aşırı öfkeli olma hali,
- Düşmanca davranışlar (Hostility)
- Anksiyete, fobik anksiyete.

İnternet Bağımlılığı Tedavisi

İnternet bağımlılığı vakalarının ortaya çıkması ve bu alandaki araştırmaların yoğunlaşmasıyla beraber sağlık çalışanları internet bağımlılığı vakaları ile daha sık karşılaşmaya başlamıştır. Öncü tedavi merkezleri ilk olarak Boston'daki McLean Hastanesi, daha sonra ise Illinois'teki Proctor Hastanesi Bağımlılık Tedavi Enstitüsü'dür. Yataklı bağımlılık rehabilitasyon merkezlerinden bazıları da bünyelerine bir alt uzmanlık dalı olarak internet bağımlılığı tedavisini de eklemiştir.^{8,34} Araştırmalar aynı zamanda internet bağımlılığının alt tiplerini de incelemiştir. Bu alt tipler internete ilişkin seksüel bağımlılıklar, kumar bağımlılıkları ve online oyun bağımlılıkları gibi interneti kullanma amacını farklılaştıran bağımlılıklar olabilmektedir. Örneğin Amerikan Tıp Derneği (AMA) 2008 yılında yaklaşık beş milyon çocuğun online oyun bağımlısı olduğu tahmininde bulunmuştur.¹⁰ Ayrıca internet bağımlılığının altında yatan başka mental bozukluklar da olabilmektedir.

Odabaşoğlu ve arkadaşları, 2007 yılında yoğun internet kullanımı şikâyeti ile kliniğe başvuran on vaka üzerinde incelemelerde bulunmuşlardır.³⁵ Bu çalışmada yer alan bir vakada günde 12-14 saat internet kullanımı şikâyeti olan 12 yaşındaki hastaya, dokuz yaşında Dikkat Eksikliği ve Hiperaktivite Bozukluğu (DEHB) teşhisi konulduğu ancak tedavisinin yarıda kesildiği öğrenilmiştir. Bunun sonucu olarak DEHB son dönem hastasında internet bağımlılığı geliştirdiği görülmüştür. Aynı çalışmada yer alan bir başka vakada ise yoğun internet kullanımı şikâyeti ile kliniğe başvuran 17 yaşındaki hastada yapılan testlere göre Major Depresyon saptanmıştır. Uygulanan antidepresan tedavisi sonucunda ise internet kullanımında anlamlı bir azalma gözlenmiştir. Bu vaka internet bağımlılığı ile sonuçlanan farklı psikiyatrik problemlerin tedavisinin internet bağımlılığı durumunda da düzelme ile sonuçlanabileceğini göstermiştir. Aynı yaşta benzer bir vakada ise yapılan testler sonucunda hastanın anksiyete, depresyon, sosyal problemler ve içe dönüklük düzeyleri yüksek bulunmuştur. 16 yaşındaki başka bir vaka ise son iki senedir yoğun internet kullanımı, ders başarısında düşüş, anne ile çatışma, dikkatsizlik, dağınıklık gibi şikâyetler ile kliniğe başvurmuştur. Hastanın aile geçmişinden babasının alkol ve amcasının kızının eroin bağımlısı olduğu öğrenilmiştir. Yapılan testler sonucunda hastaya DEHB tanısı konulmuş, internet bağımlılık düzeyi ise yüksek çıkmıştır. Bu vaka bağımlılıkların ailesel geçişinin değerlendirilmesi açısından önem arz etmektedir. Araştırmada yer alan bu vakalar internet bağımlılığı ile farklı psikiyatrik problemlerin ilişkilendirilebilmesi ve ailesel geçiş açısından güçlü kanıtlar sunarken yine aynı araştırmada yer alan başka bir vakada ise yüksek internet bağımlılığından başka hiçbir psikiyatrik probleme rastlanmaması internet bağımlılığının tek başına gelişebileceğini de göstermektedir.

İnternet bağımlılığı tedavisinde öncelikle altta yatan sebepler araştırılmalıdır. Altta yatan bir psikiyatrik rahatsızlık varsa bunun tedavisine yönelik adımlar atılmalıdır. Eğer

internet bağımlılığı başka bir psikiyatrik bozukluğun belirtisi değil ise dürtü bozukluğu ve bipolar bozukluğa yakın olması ve duygudurum dengeleyicisi olması sebebi ile de farmakoterapi uygulanabilir. Bu tedavi yönteminde sıklıkla antidepressanlara başvurulur. Odabaşı (2007)'nin çalışmasında da görülebileceği üzere antidepressan kullanımı internet bağımlılığında olumlu sonuçlar doğurabilmektedir.³⁵ Farmakoterapinin yanı sıra psikoterapi de uygulanabilir. Psikoterapi hem farmakoterapi ile beraber hem de bağımsız bir yöntem olarak uygulanabilmektedir.³⁶

Young, internet bağımlılığı tedavisinin kontrollü kullanım ve kullanımı azaltma üzerine odaklanması gerektiğini belirtmiştir.⁸ Diğer bağımlılıklardan da yola çıkarak

internet bağımlılığı için bir dizi teknik önermiştir. Bunlar içerisinde internet kullanım zamanını değiştirme (tam ters zamanda kullanma), dışsal durdurucuları kullanma (örneğin bir saat internet kullanımı süresi varsa alarm kurulması), hedefler oluşturma (örneğin haftalık internet kullanım süresinin programa bağlanarak azaltılması), özellikle bağımlı olunan uygulamadan uzak durma (örneğin kişi online sohbet odalarını aşırı kullanıyorsa internet kullanabilecek ancak bu uygulamayı kullanmayacaktır), hatırlatma kartları kullanma (internet kullanımının verdiği rahatsızlıklar ile ilgili kartlar hazırlama), alternatif bir uğraşı edinme, destek gruplarına katılma ve aile terapisi gibi teknikler yer almaktadır.

SONUÇ VE ÖNERİLER

Madde ve madde dışı bağımlılıklar toplumsal farklılıklar gözetmeden hemen her toplumda görülebilmektedir. Bazı toplumların bağımlılıklar ile mücadele kültürüne sahip olması, okuryazarlığının yüksek olması, eğitim düzeyinin yüksek olması gibi unsurlar bağımlılıklar ile mücadelede önemli birer etken olsa da böyle ülkelerde de hem madde bağımlılıklarına hem de madde dışı bağımlılıklara rastlanmaktadır. Bağımlılıklar kişilerin ekonomik durumunu, ailesel yaşamını, sosyal yaşamını ve iş hayatını olumsuz etkileyen ve zararlı oldukları bilinmesine rağmen bırakılmayan ileri düzeye taşınmış alışkanlıklar ve davranış bozukluklarıdır. Kişiler bir bağımlılığı edindikten sonra bundan vazgeçememekte ve bu bağımlılıklar çeşitli fiziksel ve mental problemleri de beraberinde getirebilmektedir. Sonuçta bu bağımlılıklar hem kişinin hem de çevresindekilerin hayatını olumsuz etkilemekte, hatta daha ciddi adli olaylara sebep olabilmektedir. Madde dışı bağımlılıklardan biri olan internet bağımlılığı özellikle son 15 yılda dikkati çekmiş, araştırmacılar bu konuda çeşitli araştırmalar yapmıştır. Günümüzde de dünya üzerinde çok sayıda insan internet ve internete ilişkin bağımlılıklara sahiptir ve bunun getirdiği

kötü sonuçlarla mücadele etmektedir. Bu tür bağımlılıklarda bağımlılık yaratıcı davranışların farkında olarak bu davranışları henüz alışkanlık aşamasında değiştirmek, bağımlılık fark edildikten sonra profesyonel destek almak ve bağımlılığın altında yatan veya internet bağımlılığı ile beraber ortaya çıkan diğer psikiyatrik bozuklukların tedavisine önem vermek son derece önemlidir.

Son yıllarda teknolojide yaşanan hızlı gelişmeler, internetin bulunması ve dünya geneline yayılması, iş dünyasının artık teknoloji ve bilişim üzerine yoğunlaşması ve günümüzde birçok işin artık online uygulamalar gerektirmesi günlük hayatta ve iş hayatında teknoloji ve internetin kullanımını kaçınılmaz hale getirmiştir. Hatta artık internetsiz bir hayat düşünülemez durumdadır. Ancak internet kullanımının makul düzeylerde kalması ve bağımlılığa dönüşmemesi gerekmektedir. Tüm dünyada olduğu gibi Türkiye'de de internet ağı gittikçe yaygınlaşmakta, internete ulaşamayan kişi sayısı günden güne azalmaktadır. Akıllı telefonların da yaygınlaşması ile beraber internete bilgisayar dışındaki cihazlardan ulaşmak da mümkün olmaktadır. Bu gelişmelere paralel olarak dünyada ve Türkiye'de internet bağımlılığı

ve buna ilişkin problemlerin yaygınlığı da artmaktadır. Yapılan araştırmalar incelendiğinde Türkiye’de Avrupa ülkelerine oranla internet bağımlılık düzeylerinin daha yüksek çıktığı görülmektedir. Genç nüfusun fazla olması ve internet ağının hızla yaygınlaşması dolayısı ile Türkiye’de internet bağımlılığının artması beklenmektedir. Bu beklentinin gerçeğe dönüşmemesi adına internet bağımlılığının ve alt sebeplerinin farkında olmak, gençleri internet dışındaki aktiviteler konusunda teşvik etmek ve bağımlılık belirtileri gösteren kişilere erken müdahale etmek atılması gereken en önemli adımlar olacaktır.

İnternet bağımlılığının önlenmesinde; ana hatları ile okuma kulüpleri kurulması, yabancı dil, müzik, spor, bisiklet, yürüyüş, dağcılık, oyun, tiyatro, dans eğitimi gibi bir araya getirici aktiviteler organize edilmesi gibi öneriler getirilebilir. Bir eğitmen eşliğinde inceleyerek müzakere etmek için okullarda, belediyelerde, semt konaklarında okuma kulüpleri kurulması gençlerin internet bağımlılığını azaltmalarını sağlayacaktır. Bu kulüplerde ve aktivitelerde yazın ve kışın

ders vermeyi kabul eden öğretmenlerin ders ücretlerinin ödenmesi ve daha sonra ilgili alanda yarışmalar düzenlemesi bu alana ilgiyi artıracaktır.

Kazananların burs vb. imkanlarla desteklenmesi ise gençlerin katılımını sağlayacaktır. Gençlerin ve çocukların farklı alanlarda kendilerini geliştirmesi için belediyelerin, gençlik ve spor bakanlığının ve sivil toplum örgütlenmelerinin sorumluluk üstlenmeleri internet bağımlılığını azaltacaktır. Ayrıca internet üzerinde gençlerin ve çocukların rağbet ettiği savaş oyunlarının ve cinsellik teması içeren görsellerin filtre konularak engellenmesi bağımlılığın önlenmesine önyak olacaktır. İnternet kafelerin de iş yeri açma ruhsatı ve daha sonra denetimi ile filtreleri sürekli kontrol edildiğinde bağımlılığın azaldığı gözlenecektir. Erişkinlerin internet bağımlılığını azaltmak ve hatta bunu kontrol edilebilir hale getirmek için sosyal medya dahil cinsel ve şiddet içeren görüntülerin engellenmesi sorunun çözümü açısından önemli bir yöntem olacaktır.

KAYNAKLAR

- 1-Petry, N., (2015). Behavioral Addictions: DSM-5 ® and Beyond (Ed.), Oxford University Press, p. 71-101, ISBN:978-0-19-939154-7.
- 2- Colonna, B., (2000). The Addiction Process: A Systemic Cultural Condition. New York:Writers Club Press, p. 1-13, ISBN: 978-0595148387.
- 3- Stocks, M., (1953). Television and the young viewer. The Political Quarterly, 24(4), p. 349-356.
- 4- Shaw, BF., Ritvo, P., Irvine, J., (2011). Addiction and recovery for dummies. John Wiley & Sons, p. 9-23, ISBN: 978-0764576256.
- 5- Sadoff, RL., Drogin, EY., Gurmu, S., (2015). Forensic Implications of Behavioral Addictions. In MS. Ascher & P. Levounis (Eds.), The Behavioral Addictions. American Psychiatric Pub., p. 9-29, ISBN: 978-1-58562-485-0.
- 6- Goldberg’s message 1996, Internet Addiction Support Group, Is There Truth in Jest? John Suler’s The Psychology of Cyberspace. This article created Agust 1996, revised March 1998. <http://users.rider.edu/~suler/psycyber/supportgp.html> (Erişim tarihi: 05.09.2016).
- 7- Şenormancı, Ö., Konkan, R., Sungur, MZ., (2010). İnternet bağımlılığı ve bilişsel davranışçı terapisi. Psychiatry Dergisi, 11, s. 261-268.
- 8- Young, KS., (1999). Internet addiction: Evaluation and treatment. Student British Medical Journal, 7, p. 351-352.
- 9- Griffiths, M., (2000). Internet addiction-time to be taken seriously?. Addiction research, 8(5), p. 413-418.
- 10- Young, KS., Abreu, CN., (2010) Internet addiction: A handbook and guide to evaluation and treatment (Eds.), John Wiley & Sons, p. 3-19, ISBN: 978-0-470-55116-5.
- 11- Griffiths, MD., (1999). Internet addiction: Internet fuels other addictions. Student British Medical Journal, 1, p. 428-429.
- 12-Young, KS., (2014). Internet addiction a new clinical phenomenon and its consequences. American behavioral scientist, 48(4), p. 402-415.
- 13- International Telecommunication Union ICT Facts and Figures, 2005,2010, 2014:<http://www.itu.int/en/ITU-D/Statistics/Pages/facts/default.aspx>, Erişim Tarihi: 10.10.2016
- 14- TÜİK Hanehalkı Bilişim Teknolojileri Kullanım Araştırması, 2014: <http://www.tuik.gov.tr/PreHaberBultenleri.do?id=16198>, Erişim tarihi: 04.09.2016
- 15- Stavropoulos, V., Alexandraki, K., Motti-Stefanidi, F., (2013). Recognizing internet addiction: prevalence and relationship to academic achievement in adolescents enrolled in urban and rural Greek high schools. Journal of adolescence, 36(3), p. 565-576.
- 16- Kuss, DJ., Griffiths, MD., Binder, JF., (2013). Internet addiction in students: Prevalence and risk factors. Computers in Human Behavior, 29(3), p. 959-966.
- 17- Vaidya, N., Jaiganesh, S., Krishnan, J., (2016). Prevalence of Internet addiction and its impact on the physiological balance of mental health. National Journal of Physiology, Pharmacy and Pharmacology, 6(1), p. 97-100.
- 18- Fu, KW., Chan, WS., Wong, PW., Yip, PS., (2010). Internet addiction: prevalence, discriminant validity and correlates among

adolescents in Hong Kong. The British Journal of Psychiatry, 196(6), p. 486-492.

19- Al-Gamal, E., Alzayyat, A., Ahmad, M., (2016). Prevalence of Internet addiction and its association with psychological distress and coping strategies among university students in Jordan. Perspectives in psychiatric care, 52(1), p. 49-61.

20- Poli, R., Agrimi, E., (2012). Internet addiction disorder: prevalence in an Italian student population. Nordic journal of psychiatry, 66(1), p. 55-59.

21- Johansson, A., Götestam, KG., (2004). Internet addiction: characteristics of a questionnaire and prevalence in Norwegian youth (12–18 years). Scandinavian journal of psychology, 45(3), p. 223-229.

22- Kosoff, M. Study: 420 Million People Around The World Are Addicted To The Internet. İçinde:
<http://www.businessinsider.com/420-million-people-are-addicted-to-the-internet-study-2014-12> , Erişim tarihi: 09.10.2016.

23- Cheng, C., Li, AYL., (2014). Internet addiction prevalence and quality of (real) life: A meta-analysis of 31 nations across seven world regions. Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking, 17(12), p. 755-760.

24- Yılmaz, E., Şahin, YL., Haseski, Hİ., Erol, O., (2014). Lise öğrencilerinin internet bağımlılık düzeylerinin çeşitli değişkenlere göre incelenmesi: Balıkesir ili örneği. Eğitim Bilimleri Araştırmaları Dergisi, 4(1), s. 133-144.

25- Balcı, Ş., Gülnar, B., (2009). Üniversite öğrencileri arasında internet bağımlılığı ve internet bağımlılarının profili. Selçuk Üniversitesi İletişim Fakültesi Akademik Dergisi, 6(1), s. 5-22.

26- Mayda, AS., (2015). Bir Öğrenci Yurdunda Kalan Üniversite Öğrencilerindeki İnternet Bağımlılığı İle Beck Depresyon Ölçeği Arasındaki İlişki. Konuralp Tıp Dergisi, (1), s. 6-14.

27- Kim, Y., Park, JY., Kim, SB., Jung, IK., Lim, YS., Kim, JH., (2010). The effects of Internet addiction on the lifestyle and dietary behavior of Korean adolescents. Nutrition research and practice, 4(1), p. 51-57.

28- Ko, CH., Yen, JY., Liu, SC., Huang, CF., Yen, CF., (2009). The associations between aggressive behaviors and Internet addiction and online activities in adolescents. Journal of Adolescent Health, 44(6), p. 598-605.

29- Yellowlees, PM., Marks, S., (2007). Problematic Internet use or Internet addiction?. Computers in human behavior, 23(3), p. 1447-1453.

30- Yen, J. Y., Ko, CH., Yen, CF., Chen, SH., Chung, WL., Chen, CC., (2008). Psychiatric symptoms in adolescents with Internet addiction: comparison with substance use. Psychiatry and clinical neurosciences, 62(1), p. 9-16.

31- Seo, M., Kang, HS., Yom, YH., (2009). Internet addiction and interpersonal problems in Korean adolescents. Computers Informatics Nursing, 27(4), p. 226-233.

32- Schneider, JP., (2000). Effects of cybersex addiction on the family: Results of a survey. Sexual Addiction & Compulsivity. The Journal of Treatment and Prevention, 7(1-2), p. 31-58.

33-Young, KS., (2004). Internet addiction a new clinical phenomenon and its consequences. American behavioral scientist, 48(4), p. 402-415.

34- Young, KS., (1998). Caught in the net: How to recognize the signs of internet addiction and a winning strategy for recovery. John Wiley & Sons, p. 1-12, ISBN: 978-0471191599.

35- Odabaşoğlu, G., Öztürk, Ö., Genç, Y., Pektaş, Ö., (2007). On olguluk bir seri ile internet bağımlılığı klinik görünümleri. Bağımlılık Dergisi, 8(1), s. 46-51.

36- Arısoy, Ö., (2009). İnternet bağımlılığı ve tedavisi. Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar, 1(1), s. 55-6.