

# Bilgi Teknolojileri ve İnternetin Bilinçli, Güvenli Kullanımı



BİLGİ  
TEKNOLOJİLERİ  
VE İLETİŞİM  
KURUMU



ÜVENLİ  
İİTERNET  
MERKEZİ

## İçindekiler

### İnternet ve Sağlık

#### 1. Fiziksel Sağlık Sorunları

- 1.1. Kas iskelet sistemi hastalıkları
- 1.2. Göz sorunları (ekrana bakma sendromu)
- 1.3. Yeme problemleri ve obezite
- 1.4. Uykusuzluk problemi
- 1.5. Elektromanyetik kirlilik ve sağlığa etkileri

#### 2. İnternetin Psikolojik Etkileri

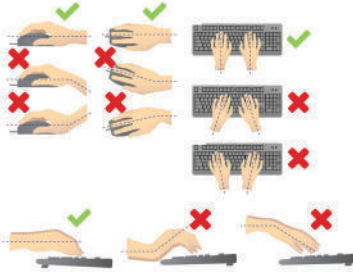
- 2.1. Sağlıksız internet kullanımının insan hayatına etkileri
  - 2.2. Kişilik özelliklerinin problemleri internet kullanımı üzerindeki rolü
  - 2.3. Sağlıklı internet kullanımı
- #### 3. İnternet Bağımlılığı
- 3.1. İnternet bağımlılığının gelişmesi
  - 3.2. İnternet bağımlılığının altyapıları
  - 3.3. Giderek artan internet kullanımı bağımlılık olarak değerlendirilebilir mi?
- #### 4. İnternet Bağımlılığı ve Çocuklar
- 4.1. Çocuklar ve gençlerin internet bağımlılığı olmasında etkileyici faktörler nelerdir?
  - 4.2. Çocuklar ve gençlerde internet bağımlılığı belirtileri
  - 4.3. İnternette gerçek dünyayla uyuşmayan karakterlerin çocukların psikoloji üzerindeki etkisi
  - 4.4. Dijital oyunlar ve çocuklar üzerindeki psikolojik etkileri
  - 4.5. Dijital oyunların olumlu etkileri
  - 4.6. Dijital oyunların olumsuz etkileri
  - 4.7. Aileler ne yapabilir?
- #### 5. İnternet Bağımlılığında Siber Zorbalık ve Psikolojik Etkileri
- 5.1. Siber zorbalığın nedenleri
  - 5.2. Siber zorbalığa maruz kalan kişilerde gözlemlenen psikolojik etkiler
  - 5.3. Siber zorbalığa karşı alınabilecek tedbirler nelerdir?
- #### 6. İnternet Bağımlılığı Tedavi Yaklaşımları
- 6.1. Farmakoterapi
  - 6.2. Bilişsel davranışçı yaklaşım
- #### 7. İnternet Bağımlılığı Konusunda Öneriler
- 7.1. Çocuklarda ve ergenlerde internet bağımlılığını önlemek için ebeveynlerin sorumlulukları
- #### 8. Bölüm Kazanımları

## 1. Fiziksel Sağlık Sorunları

Günümüzde hayatın bir parçası haline gelen internete sadece bilgisayarlardan değil cep telefonlarından ve tabletlerden de erişilebilmektedir. İstenilen her yerde ve her zaman ulaşılabilirliği internet başında geçirilen sürenin artmasına neden olmaktadır. Özellikle çocuk ve gençler bu kadar kolay erişebildikleri internet karşısında zaman sınırlandırması yapmakta zorlanmaktadır. Uzun süreler ekran başında vakit geçirmek kas iskelet sistemi hastalıkları, göz sorunları, uyku bozuklukları, obezite ve baş ağrısı gibi pek çok sağlık sorununa neden olmaktadır.

(resimler yeniden çiziliyor)

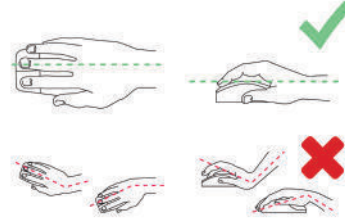
### 1.1 Kas iskelet sistemi hastalıkları



Kas iskelet sistemi hastalıkları uzun süreli bilgisayar kullanımı sonucunda en sık rastlanılan fiziksel sağlık sorunlarının başında gelmektedir. Ekran karşısında geçirilen sürenin artması, el bileği, dirsek, omuz, boyun ve sırtın yanlış pozisyonda tutulması, yanlış oturma pozisyonu, mouse ve klavye kullanırken sık tekrarlanan hareketler, uzun süre hareketsiz oturma ve kullanılan cihazların çocukların kullanımı için uygun

olmaması gibi sebeplere bağlı olarak ortaya çıkabilmektedir. Bu hastalıklar arasında;

- Boyunda kas ağrısı ve kasılmalar (gergin boyun sendromu)
- Boyun fıtığı



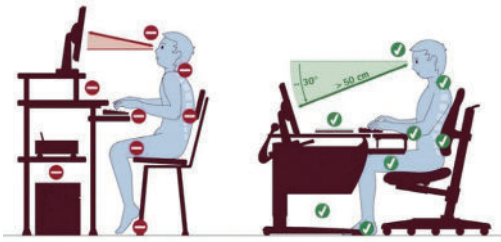
- El bileğinde sinir sıkışması (karpal tünel sendromu),
- El ve bilek çevresinde ağrı (tendinit),
- Başparmak ve el bileğinde tendon iltihaplanması,
- Omuz ve dirsekte tendon iltihaplanması,
- Sırt ve kürek kemiği çevresindeki kas gruplarında ağrı (miyofasiyel ağrı sendromu),
- Duruş problemleri(omurgada eğrilik ve kamburluk),
- Hareket yetersizliğiyle ilişkili olarak kemik gelişiminin olumsuz etkilenmesi sayılabilir.

Yukarıda sayılan rahatsızlıklar yaşam kalitesini düşüren ve tedavide gecikilmesi durumunda önemli sonuçlar doğuran ağrılı süreçlerdir. Belirtileri arasında; kol ve parmaklarda uyuşma ve karıncalanma hissi, bilek, boyun, omuz, sırt ya da belde ağrı ve hareket kısıtlılığı sıklıkla görülmektedir.



Bu rahatsızlıkların önlenmesi için dikkat edilmesi gerekenler şu şekilde sayılabilir;

- Otururken vücut doğru pozisyonda olmalıdır.
- Sandalye, masa ve bilgisayar malzemelerinin ergonomisi vücudunuza uygun olmalıdır.



- Mouse tutarken ve klavye kullanırken eller ve bilek doğru pozisyonda tutulmalıdır.
- Uzun süreli hareketsiz oturmak yerine egzersiz ve dinlenme süreleri belirlenmelidir.

## 1.2. Göz sorunları (ekrana bakma sendromu)

Bilgisayar kullanırken gözler pek çok sebebe bağlı olarak olumsuz etkilenebilir. Ekranın parlaklığı/özelliği, ekrana olan mesafe, ortamın aydınlığı, daha önceden kişide var olan kırma kusuru için gözlük kullanılıp kullanılmaması bu etmenler arasında sayılabilir.

Ekran bakma sendromu, belirli bir noktaya uzun süre bakma sonucunda oluşan ve gözlerde yanma, kızarma, kaşınma, göz kuruluğu, bulanık görme ve baş ağrısı gibi

şikâyetlerle seyreden bir göz sorunudur. Gün içerisinde farklı yönlere ve uzaklıklara bakıldığında gözün hareket etmesini sağlayan 6 farklı kasın da çalışması sağlandığından göz yorulmaz. Ancak uzun süre sabit bir noktaya bakmak gözü yorar.

Her gün yaklaşık olarak 2 saatini ekran karşısında geçiren bir kişi ekrana bakma sendromu açısından risk altındadır. Günde 6 saatten fazla ekran karşısında zaman geçirenlerin %75'inde gözlerde yorgunluk, yanma, batma, kızarma, baş ağrısı gibi göz problemlerinden kaynaklı sorunlar yaşanmaktadır.

Ekran uzun süre ve dikkatle bakarken göz kırpma sayısı da azalır. Normal bir durumda dakikada 12-16 kez göz kırpılırken, ekran karşısında bu sayı 5-6 defaya kadar düşebilir. Bu durum da yine göz kuruluşuna neden olmaktadır.

Göz sağlığını korumak için dikkat edilmesi gerekenleri şu şekilde sıralayabiliriz;

- Ekran karşısında daha fazla gözleri kırpmaya çalışmalı ve belli aralıklarla gözler dinlendirilmelidir,
- Bilgisayar ekranının yüksekliği göz seviyesini aşmayacak şekilde ayarlanmalı ve gözlerden 35-40 cm uzaklıkta olmalıdır,
- Ortam sık sık havalandırılmalıdır,
- Çok aydınlık ya da çok karanlık ortamlarda bilgisayarla çalışılmamalıdır,
- Monitörün parlaklık ve çözünürlük seviyeleri gözü yormayacak şekilde ayarlanmalıdır.

## 1.3. Yeme problemleri ve obezite

Günümüzde obezite, özellikle ergen ve gençler arasında hızla artmaktadır. Hipertansiyon, diyabet, insülin direnci (hiperinsülinemi), koroner kalp hastalığı, bazı kanser türleri, uyku apnesi gibi pek çok hastalıkla ilişkilendirilen ve yaşam kalitesini olumsuz etkileyen obezitenin en önemli risk faktörleri arasında fiziksel aktivite azlığı ve düzensiz beslenme ilk sırayı almaktadır. Vücuda alınan enerjinin harcanan enerjiden fazla olması ile ortaya çıkan obezitenin önüne geçmek için mümkün olduğunca sağlıklı beslenmeli ve günlük hayatta fiziksel aktivite oranı artırılmalıdır.

Televizyon, bilgisayar ya da tablet karşısında fazla zaman geçirmek, uzun süre hareketsiz kalmak anlamına gelmektedir. Bu da obezite riskini artırmaktadır. Uzun süreli ekran karşısında oturmak bazı insanlarda sürekli bir şeyler atıştırmak ihtiyacı hissettiren bazılarında da yemeyi unutturabilmektedir. Sürekli bir şeyler atıştırmak obezite riskini artırırken yemenin unutulması da kilo kaybına neden olabilmektedir.



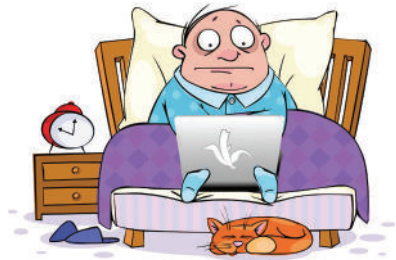
Yapılan araştırmalar da, ekran karşısında vakit geçirme süresi arttıkça obezite görülme sıklığında da anlamlı düzeyde bir artış olduğu görülmektedir.

## 1.4 Uykusuzluk problemi

Uyku, zihinsel ve fiziksel performansı her gün yenileyerek canlı tutabilmek ve beden sağlığını koruyabilmek için önemli olan aktif bir süreçtir. Genetik olarak kodlanmış uyku süresi kişiden kişiye ve yaşa göre değişkenlik göstermekle birlikte ortalama 7-11 saat arasında seyredilmektedir.

İnternet, sosyal ağlar, online oyunlar ve cep telefonu gibi uyaranlarla zaman geçirmek uykuya geçiş süresini uzatabilir. Yapılan çalışmalarda, odasında bilgisayar, tablet cep telefonu, televizyon gibi teknolojik cihazlar bulunan çocuk ve gençlerin daha fazla uyku problemi yaşadığı saptanmıştır.

Uyku düzeninde bozulma, yaşam aktivitelerini olumsuz etkilerken çeşitli hastalıklara da sebebiyet verebilir. Yetersiz uyku; fiziksel ve bilişsel yorgunluk, sinirlilik, dikkatsizlik, unutkanlık, baş ağrısı gibi durumlara yol açar. Çocuklarda davranış problemlerine neden olabilir. Uzun süreli uykusuzluğun, bağışıklık sistemini bozduğu, hipertansiyon, kanser, diyabet, kalp-damar hastalıkları ile bilinç bozukluklarına yol açtığı bilinmektedir.



İyi bir uyku düzenine sahip olmak için; yatmadan 1 saat önce bilgisayar, cep telefonu, televizyon gibi uyaranlardan uzak durmak,

yoğun hareketli faaliyetlerden, kafeinli ve bol kalorili içecek ve yiyeceklerden kaçınmak ve aynı saatte yatıp aynı saatte uyanmak gerekmektedir.

## 1.5. Elektromanyetik kirlilik ve sağlığa etkileri

Elektromanyetik kirlilik; yüksek gerilim hatları, baz istasyonları, evlerde ve ofislerde kullandığımız her türlü elektrikle çalışan araçlar, akım taşıyan kablolar, saç kurutma makinesi, televizyon, bilgisayar, cep telefonu ve benzeri cihazların oluşturduğu elektromanyetik alanların kontrolsüz kullanımı sonucunda meydana gelmektedir. Şehirleşme ile elektromanyetik kirlilik arasında doğrusal bir orantı mevcuttur.

Kablosuz ağların yaydığı radyo frekans, radyasyon ve çok düşük frekanslı manyetik alanlar, yasal güvenlik sınırlarında olmalarına rağmen Dünya Sağlık Örgütü tarafından muhtemel kanserojen etkileri olabileceği değerlendirilen maddelerin sınıflandırıldığı 2B grubuna alınmıştır.



Elektromanyetik alanlarla uzun süreli etki-leşim kısa vadede stres, baş ağrısı, yorgunluk, sersemlik gibi sorunlara neden olurken; uzun vadede beyin ve sinir sistemlerinde tümörlere, hafıza sorunlarına ve kalıcı işit-

me kayıpları gibi ciddi sorunlara neden olabilmektedir. Son dönemlerde yapılan çalışmalar, elektromanyetik alan etkileşimi ile özellikle kanser, üreme sağlığı, sinir dokusu bozulması ile seyreden hastalıklar ve kalp hastalılarını ilişkilendirmektedir.

Çocuklar yetişkinlere oranla daha fazla risk altındadır. Yapılan çalışmalar 5-10 yaşlarındaki çocukların beyinlerinin yetişkinlere göre mikrodalgaları daha fazla soğurduğunu ve ışınların ise çocuk beyninde daha derinlere ulaşabildiğini saptamıştır. Bu durum özellikle çocukları daha fazla korumak gerektiği sonucunu ortaya koymaktadır.

Elektromanyetik alanlara maruziyeti en aza indirmek için;

- Evde ya da ofiste elektrikli cihazlar çalışırken yakınında bulunmamak,
- Kullanılmayan elektrikli aletleri ya kapatmak ya da fişini çekmek,
- Yatak odalarında televizyon, radyo, cep telefonu, bilgisayar gibi cihazları bulundurmamak,
- Cep telefonlarını kısa sürelerle ve mümkünse kulaklık takarak kullanmak ve özellikle kalp üstü, bel ve göğüs hizasında taşımamak,
- Evlerde mümkün olduğunca kablosuz ağları kullanmamak ya da gerekmediğinde kapatmak,
- Diz üstü bilgisayarları kullanırken vücudumuzdan uzakta tutmak,
- Uzun süreli bilgisayar kullanmamaya dikkat etmek gerekmektedir.

## 2. İnternetin Psikolojik Etkileri

İnternetin aşırı ve yanlış kullanımının psikolojik sağlık üzerinde bir takım etkileri mevcuttur. Bunlardan bazıları;

- Anksiyete (kaygı) bozukluğu
- Depresyon
- İntihar düşünceleri
- Dürtüsel internet kullanımı
- Hiperaktivite - Dikkat eksikliği bozukluğu

Kaygı hayatın bir parçasıdır. Herkes günlük yaşamında çeşitli sebeplere bağlı olarak kaygı duyabilir. Sağlık, aile vb. konular ile ilgili sorunlar gibi birçok konu insanı kaygılandırabilir. Bu tarz kaygılar baş edilebilir düzeydedir. Anksiyete bozukluğu olan kişiler ise sürekli ve aşırı bir endişe durumu içinde olmaktadır. Anksiyete durumu günlük yaşamlarının olumsuz etkilenmesine ve günlük etkinliklerini sürdürmelerine engel olmaktadır. Kişilerde meydana gelen anksiyete (kaygı) bozukluğu, öfke ve şiddet davranışı sergilemelerine de yol açabilmektedir. Bunun bir sebebi de şiddet içerikli siteler olabilmektedir. Şiddeti elde edilen bir başarı gibi yansıtan oyunlar, kişileri bu tarz davranışlara daha çok itebilmektedir. Bireylerin iç dünyasında bastırıldığı duygular, şiddet içerikli sitelerin veya oyunların varlığı ile su yüzüne çıkabilir ve kişilerin yaşamlarına yansiyabilir.

Bireyler internet ve sosyal paylaşım siteleri aracılığıyla belli gruplar içinde yer almakta ve farklı insanlarla iletişim kurabilmektedirler. İnternet, günlük hayatta iletişim problemi yaşayan insanlara kolaylık sağla-

maktadır. Bir yandan da bireylerin sosyal fobi geliştirerek, kendilerini sosyal ortamdan geri çekmelerine ve sosyal ortama girdiklerinde kendilerini nasıl ifade edeceklerini bilemeyip kaygı yaşamalarına sebep olabilmektedir. İnternet başında geçirilen zamanın artması ile bireyler sosyal çevresi ile olan etkileşimini azaltarak kendilerini toplumdan soyutlayabilmektedir. Bu durum, kişiler arası iletişimlerinin zayıflamasına, kendilerini yalnız hissetmelerine, içe kapanmalarına, depresyon, çöküntü ve yalnızlık duyguları yaşamalarına sebep olacaktır. İnsanlarla kurduğu iletişimi sürekli olarak internet ortamından sağlayan birey gitgide yalnızlaşacak ve kendini sürekli bir endişe haline sürükleyecektir. Ayrıca, internetin sağladığı kolay ulaşılabilirlik ve bazı özendirici içeriklerin varlığının, gerçeği kavrama yetisi yetersiz olan bireyleri farklı davranış ve düşüncelere itebileceği, hatta intihar düşüncelerine dahi sürükleyebileceği düşünülmektedir.

İnternet bağımlılığı; depresyon, öfke ve özgüven eksikliğinden kaynaklı da ortaya çıkabilmektedir. Sosyal becerileri konusunda kendisini yetersiz hisseden, fiziksel görünüşünden rahatsız olan, kişiler arası ilişkilerde kendine güvenmeyen bireyler sanal ortamda kendilerini daha rahat hissedebilmekte ve sanal ilişkileri, gerçek ilişkilere tercih edebilmektedirler. Sürekli bu ihtiyaçlarını sanal ortamdan gideren bireyler zamanla internet ortamına daha da sıkı bağlanarak bir bağımlılık geliştirebilmektedirler. Ayrıca, yapılan bir araştırmada, Dikkat eksikliği, hiperaktivite bozukluğu, depresyon ve sosyal fobi semptomları olan bireylerin, internet bağımlılığına daha yatkın oldukları



tespit edilmiştir. DEHB tanısına sahip bireyler, kolay sıkılan bir yapıya sahiptirler ve yaptıkları iş sonrası hemen haz alma duygusu ile hareket etmektedirler. Herhangi bir iş üzerinde uzun süre odaklanmakta sıkıntı yaşarlar, sonuca çabuk ulaşmak isterler ve hızlı hareket ederler. Bu özelliklerinden dolayı DEHB tanısı almış bireyler internetin hızı ve uyarıcı etkisinden dolayı kolaylıkla bağımlılık geliştirebilmektedirler. Yine yapılan bir araştırmaya göre, internet bağımlılığının beynin duyu işleme, karar verme, dikkat ve dürtü kontrolünden sorumlu bölgesinde yapısal ve işlevsel değişimlere yol açtığı da bulunmuştur.

## 2.1 Sağlıksız internet kullanımının insan hayatına etkileri



İnterneti sağlıklı kullanmada başarı sağlayan bireyler internetin sunduğu birçok fırsattan faydalanabilirken bazı bireyler ise patolojik internet kullanımı göstermiş oldukları için bazı problemlerle karşılaşabilmektedirler.

Bağımlılık, bireyin bağımlı olduğu şeye ulaşamaması ve ulaşamaması halinde yoksunluk hissetmesi ve ihtiyaç duyma halinin giderek artması durumudur. Madde veya alkol gibi bağımlılıklar ile birlikte, kumar

ve teknoloji bağımlılığında da yakın semptomlar ile karşılaşılabilir.

İnternet bağımlısı olan bireylerin bağımlı olmayan bireylere oranla daha çok takıntı, depresyon gibi psikiyatrik ve psikososyal sorunlarla karşı karşıya kaldığı görülmektedir. İnternet başında geçirilen uzun sürelerin ve bireylerin gerçek hayatta kurdukları iletişimden çok internet ortamında kurdukları sanal ilişkiler üzerine yoğunlaşması durumuyla bireyler gerçek hayatta yalnızlaşabilmektedirler. Bu durum bireylerin aile, okul, iş ve sosyal çevrelerinde birçok sorunla karşılaşmalarına neden olmaktadır. Ayrıca, depresyon, yalnızlık ve kaygı bozukluğu gibi sıkıntılar da meydana getirebilmektedir.

## 2.2 Kişilik özelliklerinin problemlerli internet kullanımı üzerindeki rolü

Kişilik özelliklerinin bireylerin mutluluğu ve yaşamsal alandaki memnuniyet duyguları ile yakından ilişkili olduğu düşünülmektedir. Yapılan çalışmalar sonucu, kişilik özelliklerinin problemlerli internet kullanımına etki ettiği ve bu etkiyle de bireylerin yaşamsal memnuniyetlerinin azaldığı görülmüştür. Problemlerli internet kullanımının belirleyicisi olarak; duygusal tutarsızlık, dışa dönüklük, yalan söyleme gibi kişilik boyutları etkili görülmüştür. Duygusal tutarsızlık yaşayan bireyler interneti hem eğlence hem de iletişim amaçlı kullanmakta, dışa dönük bireylerin ise interneti iletişim amaçlı kullanmakta oldukları, sosyal iletişim kurma amacıyla internete daha az gereksinim duydukları belirlenmiştir. Bazı



bireylerin, internet ortamında kimliklerini gizleyebilme şansları olması bakımından kendilerini ifade etmelerinin gerçek hayata kıyasla daha kolay olduğu ve daha rahat sosyalleşebildiği gerekçesiyle interneti tercih ettikleri görülmektedir. Ayrıca, sosyal çevrelerinde çekingen olan bireylerin problemleri internet kullanımına daha yatkın oldukları da araştırmalarda elde edilen bulgular arasındadır.

## 2.3. Sağlıklı internet kullanımı

İnternet, bilinçli ve güvenli kullanıldığı takdirde bireylere birçok fırsat tanımaktadır. İnternetin bilinçli ve sağlıklı kullanılması için de birtakım konulara dikkat etmek gerekmektedir. İnternetin bireyler adına psikolojik bir tehdit haline gelmemesi için gerçek hayatta kurulan iletişimle internette kurulan iletişimin ayırt edilmesi gerekmektedir. Bilişsel ve davranışsal bir rahatsızlık olmaksızın uygun bir zaman içerisinde belli bir amaç için kullanılması önemlidir fakat internetin, amaç ne olursa olsun kimlik kaynağı olarak kullanılmaması da önemli bir konudur. İnternet ile ilgili bilişler depresyon, yalnızlık gibi sorunların nedeni değil bu psikososyal sorunların bir sonucudur.

## 3. İnternet Bağımlılığı

İnternetin çok fazla kullanılması internet bağımlılığı, bilgisayar bağımlılığı, ya da patolojik internet kullanımı terimleriyle ifade edilirken, alan içinde yapılan akademik araştırmaların artmasıyla beraber problemleri internet kullanımı tanımlaması da kullanılmaya başlanmıştır.

## 3.1. İnternet bağımlılığının gelişmesi

Günümüzde internet kullanımı, toplumsal ve bireysel yaşamın en önemli iletişim yollarından birisidir. İnternet bağımlılığının tanım ve tanı kriterleri konusunda henüz bir uzlaşmışlık yoktur. 1990'lı yıllarda literatüre girmeye başlamıştır. İnternet, insanların birçok ihtiyacını karşılarken bir yandan da bazı özellikleri sebebiyle olumsuz olarak adlandırabileceğimiz bir bağımlılığın oluşmasına sebep olabilmektedir. İnternet kullanım süresinin son zamanlarda artması ve bireyden bireye farklılık gösteren internet kullanım alışkanlıklarının insanlar üzerinde ne gibi etkilere sebep olduğu da çeşitli araştırmalarla sorgulanmıştır. Araştırmalar sonucunda; bazı bireylerin internet kullanımında kendilerini sınırlayabildikleri, bazı bireylerin ise kendilerine herhangi bir sınırlama getiremedikleri için okul, iş, sosyal hayatlarında birtakım problemlerle karşılaştıkları bilgisi elde edilmiştir.

İlk kez psikiyatrist Ivan Goldberg tarafından kullanılan bir terim olan “internet bağımlılığı” kişisel yaşamda bireylerin aşırı internet kullanımının olumsuz etkilerini tanımlamak için tasarlanmıştır.

İnternet bağımlılığı hakkında yapılan araştırmalara göre tanımlanmış bazı belirtiler aşağıdaki gibidir;

- Tolerans belirtileri: Sürekli bir şekilde artan çevrimiçi zaman geçirme ihtiyacı,
- Geri çekilme belirtileri: (Withdrawal Syndrome): İnternet kullanımının so-

nuçlarını endişe içinde karşılama, internet hakkında takıntılı düşüncelere kapılmak,

- Planlanan zamandan daha fazla süre internette kalmak,
- İnternet kullanımını azaltmak için sürekli bir istek duymak,
- İnternette yapılan faaliyetlere fazla zaman harcamak,
- İnternet yüzünden sosyal ve mesleki faaliyetleri beklemeye almak veya bırakmak.
- İnternet kullanımına bağlı fiziksel veya psikososyal problemler yaşanmasına rağmen interneti aşırı kullanmaya devam etmek.

Tartışmalara sebep olan “İnternet bağımlılığı” terimi ilk kez Kimberly S.Young tarafından Amerikan Psikoloji Derneği'nin 1996'da gerçekleştirilen yıllık toplantısında tanımlanmıştır.

Young, internet bağımlılığı tanımını yaparken “patolojik kumar oynama” kriterlerini temel almıştır. Amerikan Psikiyatri Birliği'nin 1994 yılında yayınlanmış olan, DSM IV (Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders) Mental Bozuklukların Tanımsal ve Sayısal El Kitabı listesinden yararlanmıştır. 8 maddeden 5 tanesinin yaşanması halinde kişi bağımlı olarak tanımlanabilmektedir.

Bu kriterler aşağıdaki gibidir:

1. İnternet ile ilgili aşırı zihinsel uğraş,

2. İnternette geçirilen zamanda artışa ihtiyaç duyma,
3. İnternet kullanımını azaltmaya veya bırakmaya yönelik başarısız girişimlerde bulunma,
4. İnternet kullanımının azaltılması durumunda yoksunluk belirtileri (huzursuzluk, öfke vb.),
5. Günlük aktiviteleri planlama ile ilgili sorunlar,
6. Aşırı internet kullanımı sebebiyle okul, iş ve sosyal çevre ile ilgili problemler,
7. İnternette kalma süresi ile ilgili aileye, arkadaşına veya terapistine yalan söylemek, dürüst olmayan davranışlar sergilemek,
8. İnternete bağlı olduğu süre içerisinde duygulanımda değişikliğin olması, internetin olumsuz duygulardan (huzursuzluk, suçluluk, kaygı) kaçmak için kullanılması.

İnternet kullanımında işle ilgili olmayan ve 6 aylık periyotta, yukarıda belirtilen 8 maddeden, 5 veya daha fazlasına “evet” cevabı veren kişiler “bağımlı” olarak nitelendirilmektedir.



## 3.2 İnternet bağımlılığının alt yapıları

İnternet bağımlılığının birçok davranışı kapsamasından yola çıkarak Young, internet bağımlılığını beş alt yapıya ayırmıştır.

**1. Siber-cinsel bağımlılık:** Genellikle bireyler cinsel içerikli sitelerde gezinme, pornografik içerikli videoları izleme veya indirme gibi davranışlar gösterirler.

**2. Siber-ilişki bağımlılık:** Bu tarz bağımlılığa sahip bireyler, internet üzerinde kendilerine farklı bir kişilik oluşturup, interneti çevrimiçi arkadaşlıklar kurmak için kullanırlar. Kendilerine sanal bir dünya yaratırlar.

**3. Net bağımlılığı:** İnternet aracılığıyla yapılan çevrimiçi alışveriş, kumar vb. davranışlar olarak belirtilebilir.

**4. Bilgi aşırı yüklemesi:** Birey, bilgi araştırma amacıyla kullandığı internette aşırı ve gereksiz derecede vakit geçirebilir, uzun süre internete bağlı kalabilir.

**5. Bilgisayar bağımlılığı:** İnternet bağımlısı birey, çevrimiçi veya çevrimiçi olmayan oyunlara bağımlı olabilmektedir.

Bağımlı olan bireylerde, internete giremediklerinde madde bağımlılarında gözlemlenen sınırlılık ve huzursuzluk gibi belirtilerin görüldüğü de yapılan çalışmalarla belirlenmiştir.

## 3.3. Giderek artan internet kullanımı bağımlılık olarak değerlendirilebilir mi?

İnternet bağımlılığının DSM-V el kitabı içine dâhil edilmemesi (DSM-V), genel anlamda “altta yatan bozukluklara ait

“yeni bir ortama uyum sağlayan psikososyal problemler” olarak değerlendirildiğini göstermektedir. DSM, Amerikan Psikiyatri Birliği tarafından hazırlanmaktadır ve Ruhsal Bozuklukların Tanısal ve İstatistiksel El Kitabıdır. (Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders).

Ruhsal Bozuklukların Tanısal ve İstatistiksel El Kitabı dördüncü baskısı içerisinde psikolog ve psikiyatristlerin çalışmalarında internete olan düşkünlüğün (addiction) “problematik bir davranış” olarak değerlendirilmemesi sebebiyle Young, yaptığı çalışmayı ‘patolojik kumar oynama’ davranışı üzerine kurmuştur. Bu çalışmanın internetin henüz ilk aşamalarında olduğu bir dönemde gerçekleştirilmesi ve araştırmanın yapıldığı tarihte internet kullanıcı sayısının ABD’de 56 milyon olması, bugün bu orana bakıldığında ise sayının 290 milyona yakın olduğu yapılan araştırmalarda elde edilen bulgulardır.

İnternet Bağımlılığının Gelişmesinde Psikolojik Kaynaklı Nedenler

- Bireyin dürtülerini kontrol etmekte güçlük çekmesi,
- İçerik kısıtlılığı,
- Toplum tarafından beğenilmeme korkusu,
- Karamsar düşünce yapısı,
- Özgüven eksikliği,
- Hayata karşı olumsuz bakış açısı,
- Bireyin sosyal ilişki kurmada güçlük çekmesi,

- Bireyin kendini yeteri kadar tanıması,
- Bireyin dışlanma korkusu yaşaması ve çevreden gelen her isteği kabul etmesi,
- Gerçek hayatta elde edemediği başarıyı sanal ortamda elde etmeye çalışması gibi nedenler internet bağımlılığının gelişmesinde büyük rol oynamaktadır.

## 4. İnternet Bağımlılığı ve Çocuklar

Çocukların internet kullanımı ve günlük hayatta yapmış oldukları diğer etkinlikler arasında sağlıklı, iyi bir denge kurabilmelerine yardımcı olabilmek önemli ve dikkat edilmesi gereken bir konudur.

### 4.1. Çocuklar ve gençlerin internet bağımlısı olmasında etkileyici faktörler nelerdir?

- Sosyal destek eksikliği
- Aile içi problemler
- Özgüven eksikliği
- Yalnızlık duygusu
- İç ve dışa dönüklük

İnternet bağımlılığı konusunda yapılan araştırmalarda, bağımlılığı etkileyen serotonin ve dopaminden yetersiz sayıda bulunabileceği de ileri sürülmüştür. Serotonin, insanda mutluluk, canlılık ve zindelik hissi verir ve eksikliği sıkılgan, depresif, yorgun bir ruh haline sebep olmaktadır. Dopamin ise, keyifli ve hayata daha bağlı yaşamayı

sağlamaktadır. Aşırı internet kullanımının bireylerin psikolojik durumunu değiştirdiği ve aşırı mutluluk hissi oluşturmaya yardımcı olduğu belirlenmiştir.

Yalnızlık ve yetersizlik duygusu taşıyan, sosyal ortamda kendini rahat ifade edemeyen, fiziksel görünüşünden rahatsız ve özgüven eksikliği olan gençlerin de internet başında daha fazla zaman harcadıkları ve kişilerle iletişimlerini internet ortamından sağlamalarının da bağımlılık geliştirmelerinde büyük etken olduğu araştırmalarla belirtilmiştir. Ailesi ile iletişimi kötü olan gençler de internet ve sosyal paylaşım sitelerinde daha çok zaman geçirmektedirler.

Ayrıca, sosyal fobi, depresyon, hiperaktivite bozukluğu ile ailede bağımlılığa karşı yatkınlık söz konusu ise çocuk ve gençlerin bağımlılık geliştirmeye daha yatkın oldukları yapılan çalışmalarca belirlenmiştir.

Çocukların ve gençlerin internet kullanımına yönelik bağımlılık geliştirmemeleri ve interneti kullanırken sergiledikleri tutumlarını tespit etmek ve ebeveynlerin çocuklarının internet kullanımına yönelik bilinç düzeylerinin artırılmasını sağlamak için aşağıdaki sorulara dikkat etmek gerekmektedir;

- Çocuklar gün içerisinde ne kadar süreyi internet başında geçirmektedir?
- Çocukların internete erişim araçları nelerdir?
- Çocukların internette tercih etmiş oldukları içerikler nelerdir?
- Çocuklarının internet kullanımı ebeveynler tarafından denetliyor mu?



- Ebeveynlerin çocukların internet kullanımına yönelik aldığı önlemler nelerdir?
- İnternetin çocuklar üzerindeki etkileri nelerdir?

## 4.2. Çocuklar ve gençlerde internet bağımlılığı belirtileri



İnternet kullanımı günlük hayatı etkileyecek duruma gelmiş ve kişinin sorumluluklarını yerine getirmesinde engel oluşturmaya başlamış ise bağımlılıktan söz edilebilir. İnternet bağımlılığı belirtileri kişiden kişiye göre değişiklik gösterebilmektedir. İnternet kullanımı konusunda kişi fazla vakit geçirdiğini kabul etmiyor ve inkâr ediyorsa, aile ve arkadaş ortamından kendini soyutlar duruma gelmişse, internet başında geçirdiği vakti kontrol edemiyorsa ve günlük işlerini yerine getirememesi gibi bir durum söz konusu ise kişide internet bağımlılığının belirtilerinden söz edilebilir.

## 4.3. İnternette gerçek dünyayla uyuşmayan karakterlerin çocukların psikolojisi üzerindeki etkisi

İnternet'te yer alan gerçekten uzak karakterler ve olaylar çocuklar için bir rol model olarak sunulmaktadır. Bu karakterlerin



ve olayların çocuklarda ve gençlerde yarattığı cazibe onları daha da çekmektedir. Çocuklar ve gençler, gerçeklik algılarını etkileyen, keyif aldıkları bir durumun kendilerinde oluşturduğu etkiden kaynaklı verilenleri daha çabuk öğrenip kabullenebilmektedirler.

Çocuklar, yetişkin bireylere göre gerçek ve kurgu arasındaki farkları kavramakta zorlanmakta veya kimi zaman ayırt edememekte ve izledikleri çizgi film veya oynadıkları oyundan etkilenebilmekte ve gerçek hayata taşıma eğilimi gösterebilmektedir.

Çocuklar okul öncesi dönemde, yanlış davrandıkları için ceza alması gereken kahramanların, cezalandırılmadıklarını gördüklerinde bu tür kahramanların davranışlarını model alabilirler.

Şiddet içerikli görüntüleri taklit edebilir ve bunun sonucunda çevresine karşı saldırgan davranışlarda bulunabilirler. Çoğu kez hayran oldukları kahraman ya da karakterler, büyüyünce olmak istedikleri kişi olabilmektedir.

Çocukların karşılaştıkları görüntülerin onlarda şiddete eğilim, kaygı ve yalnız kalmak istememe gibi duygusal sıkıntılara yol açmasını önleyebilmek adına;

- Çocuklarla birlikte oyun karakterleri üzerine detaylı konuşulup, onların sadece çizgi filmler ya da hikâyelerdeki kahramanlar oldukları açıklanmalı,
- Çocuklarda yanlış algıya sebep olabileceği düşünülen içeriklerde müdahalede bulunulmalı ve ne anlatılmak istendiğine dair çocuğa açıklamalarda bulunulmalı,
- Çocuğu olumsuz etkileyeceği düşünülen karakterlerin varlığı biliniyor ise önceden tespit edilmeli ve aile tarafından kontrolü sağlanmalıdır.

## 4.4. Dijital oyunlar ve çocuklar üzerindeki psikolojik etkileri

Çocuklar ve gençlerin son yıllarda daha da sıklaşarak dışarda arkadaşları ile sosyalleşerek



oynadıkları oyunların yerini evde bilgisayar başında oynadıkları sanal oyunlar almıştır. Bu dijital oyunların kullanımının giderek artması ve denetimsiz bir şekilde kullanımı “dijital oyun bağımlılığı” tanımını da ortaya çıkarmıştır. Amerikan Psikiyatri Birliği bu bozukluğun el kitabına eklenmesi için klinik tanıyı destekleyen ve ruhsal bir hastalık olduğunu tanımlayan daha fazla araştırmanın yapılmasını önermiştir. Dijital oyun ba-

ğımlılığının, beraberinde getirmiş olduğu sıkıntılar, ailelerin bu konuda kendilerini çaresiz hissetmeleri ve yapılan araştırmaların sonuçlarına göre diğer bağımlılık türleri ile benzerliklerinin ortaya konulmuş olması sebebiyle önem gerektiren bir konu olduğunu kanıtlanmaktadır.

Yakın zamanda Dünya Sağlık Örgütü (DSÖ), ‘Bilgisayar Oyunu Bağımlılığı’nın ruhsal sağlık kategorisinde yer alması için birtakım çalışmalar yapmıştır. Çalışmalar sonrası, Hastalıkların Uluslararası Sınıflandırılması (ICD) tanı kılavuzunun 11’inci versiyonunun listesine hastalık olarak alınmıştır. Hastalık “Oyun rahatsızlığı” olarak isimlendirilmiştir ve böylelikle bilgisayar oyunları bağımlılığı ruhsal sağlık problemi kategorisine geçmiştir. Dünya Sağlık Örgütü, oyun rahatsızlığını, kişinin günlük aktivitelerini oluşturmada sıkıntı yaratan ve devamlı tekrar eden ciddi bir bağımlılık ve şiddetli bir davranış modeli olarak açıklamıştır.

Oyun bağımlılığı, oyun oynama süresini kontrol edememe, günlük yapılacak etkinliklere karşı ilgi kaybı, yarattığı olumsuz durumlara rağmen karşı koyulamaz şekilde oyuna devam etme isteği ve oyun oynadığı zaman yoksunluk hissetme gibi belirtiler gösteren bir dürtü kontrol bozukluğu olarak tanımlanmaktadır. Oyunların olumlu ya da olumsuz etkilerini belirleyen temel faktör oyunların içerikleridir.

## 4.5. Dijital oyunların olumlu etkileri

Dijital oyunların aşırı şekilde oynanmadığı ve sosyal yaşamda herhangi bir değişikliğe neden olmadığı takdirde olumlu etkilerinin olduğu da kabul edilmektedir. Dijital oyunların denetimli bir şekilde oynanması, çocuk ve gençlerin gelişimlerine önemli katkı sağladığını da göstermektedir.



Olumlu etkileri aşağıdaki gibidir;

- Görsel-dikkat becerilerini geliştirir.
- Eğitsel içerikli oyunlar ders başarısını artırır.
- Problem çözme becerisi kazandırır.
- Oyunlar çocukların daha hızlı ve doğru kararlar almalarını gerektirir ve bu sebeple karar verme becerilerine katkı sağlar.
- Çocuğa başarı duygusu kazandırır ve öz güvenini artırır.
- Öğrenilen bir davranışı farklı problemlere farklı ortamlarda farklı şekillerde uygulayabilme imkânı sağlar.
- Çocuk günlük yaşamında ve eğitimi sırasında öğrendiği pek çok kavramı bilgisayar oyunları ile pekiştirebilir.
- Motivasyon ve serbest zaman aracı olarak kullanılabilir.
- Psikoterapi tedavisi gören bazı hastalarda motor becerilerini geliştirmeleri için kullanılmaktadır.

## 4.6. Dijital oyunların olumsuz etkileri

Dijital oyunların çok fazla ele alınmasına neden olan konu çocuklar üzerindeki olumsuz etkileri ile çocuklar ve aileler için getirdiği risklerdir. Özellikle küçük yaştaki çocuklar için yemek yedirmede bir araç olarak bile kullanılabilir. Ailelerin bilinçsiz hareket etmesi farklı sonuçlara yol açabilmektedir. Bu tarz yaklaşım ve davranışlar çocuklarda dijital oyun bağımlılığına zemin oluşturabilmektedir. Dijital oyunların bazı olumsuz etkileri aşağıdaki gibidir;

- Aile içi iletişimi azaltması,
- Kurgu ile gerçeklik arasındaki farkı ayırt etmede güçlük,
- Bazı şiddet içerikli oyunların saldırgan duygu, düşünce ve davranışların gelişmesine sebep olması,
- Ders çalışma, yapması gereken işleri yapma konusunda ayırdıkları zamanlarını azaltması sebebiyle kişisel başarıyı olumsuz etkilemesi,
- Anti sosyal davranışlar gösterme,
- Gerçek duygulardan uzaklaşma,
- Dikkat bozukluğu gibi problemlere sebep olması,
- Dil gelişimini olumsuz etkilemesi,
- Çocukların çevrimiçi tehditlere maruz kalabilmesi,
- İçine kapanma, sosyal aktivitelere ve dış dünyaya ilginin azalması,

## 4.7. Aileler ne yapabilir?

Dijital oyunların çocukların hayatında bağımlılık düzeyine ulaşmaması için; ailelerin çocukları ile yeteri kadar ve kaliteli vakit geçirmesi, aile içinde çocukların fikirlerine, duygularına önem vererek çocukların özgüvenini artırıcı önlemler alması çok önemlidir. Çocukların oynadıkları oyunların içeriğini araştırarak şiddet içerikli oyunlar yerine eğitsel oyunlar oynamaları yönünde bir bilinç aşılayıp yönlendirme yapabilirler. Oyunlarını arkadaşlarıyla birlikte oynamaları için yönlendirebilirler. Böylelikle, arkadaşları ile iletişiminin gerçek hayatta devam etmesi ve bu durumun çocuğun sosyal iletişiminin korunması yönünden de fayda sağlayacağı düşünülmektedir. Ebeveynler, çocukların iç dünyasına daha çok yönelmeli, anlamaya çalışmalı, kafalarında herhangi kalıcı bir soruna yer vermeden, çocukların farkındalıklarını arttırmaları gerekmektedir. Bunların yanında, ebeveynlerin internet kullanımını konusunda çocuklarına uygun rol model olmaları gerekmektedir. Çocuklar, anne-babalarının, interneti ne sıklıkla ve nasıl kullandıklarını gözlemleyecek onları model alacaklardır. Çocukların, ebeveynlerinin kendilerine öğrettikleri ve uygulanmasını bekledikleri şekilde interneti kullandıklarını görmeleri çocuklar için olumlu bir pekiştirici sağlayacaktır. Elinden telefon düşmeyen ve sürekli internette gezen bir ebeveynin çocuğundan aksini beklemesi uygun olmayacaktır. Ebeveynlere büyük görev düşmektedir. Aynı zamanda



ebeveynlerin oyunu oynayan çocuğa süre kısıtlaması getirerek, oyun sürelerini kontrol altına alması oyunların bağımlılık yapıcı etkisini de azaltacaktır. Oyun esnasında çocuklara eşlik etmek ve çocukları yönlendirmek oyundan gelebilecek riskleri de minimize edecektir.

## 5. İnternet Bağımlılığında Siber Zorbalık ve Psikolojik Etkileri

İlk defa 2000 yılında ABD'de "Cyberbullying" terimi kullanılmış ve dilimize "Siber Zorbalık" olarak çevrilmiştir.



Siber zorbalık, kasıtlı bir şekilde karşıdaki kişiye zarar verici, küçük düşürücü, düşmanca davranışları içermektedir.

### 5.1. Siber zorbalığın nedenleri

Bir kişinin daha önceden siber zorbalık ile karşılaşmış ve bu durumdan zarar görmüş olması, özgüven eksikliği, düşük benlik algısı, sosyal kaygı, yaşadığı aile içi huzursuzluklar, kişinin, kendi davranışlarının ne gibi sonuçlara yol açabileceğini görememesi gibi davranışlar siber zorbalığa neden olan durumlardır.



## 5.2. Siber zorbalığa maruz kalan kişilerde gözlemlenen psikolojik etkiler

Sanal zorbalık olaylarına maruz kalanlar bu olaylardan dolayı farklı duygular yaşamaktadırlar. Çocuk ve ergenlerin siber zorbalığa maruz kalmaları halinde yetişkinlere göre daha fazla hasar gördükleri gözlemlenmiştir. Yapılan çeşitli çalışmalar doğrultusunda, siber zorbalığa maruz kalan kişiler; üzgün, utanmış ve incinmiş hissettiklerini ifade etmişler ve bu durumların kişilerde; öfke, kızgınlık, üzüntü, içe kapanma, gerginlik gibi sorunları ortaya çıkardığı görülmüştür. Ülkemizde görülmemekle birlikte yurtdışında siber zorbalığa maruz kalanlarda intihar vakalarına rastlanmaktadır.



## 5.3. Siber zorbalığa karşı alınabilecek tedbirler nelerdir?

Ebeveynlerin çoğu günümüzde iletişim araçlarına uzak kalmakta, teknolojik gelişmeleri yakından takip etmemektedir. Bu durum çocukları ile olan iletişimlerini etkilemekte ve çocuklarının siber zorbalıkla karşılaşma ihtimallerini gözden kaçırmalarına, fark edememelerine sebep olabilmektedir. Ebeveynlerin çocukları ile iyi bir iletişim geliştirmesi, teknoloji ve internet konularında kendilerini geliştirmeleri önem taşımaktadır. Ebeveynlerin iletişim araçlarını iyi tanınması, internetin bilinçli ve güvenli kullanımına yönelik yeterli bilgi düzeyine sahip olmaları, çocuklarının gelişim düzeylerine uygun şekilde interneti nasıl kullanacakları konusunda çocuklarını eğitebilmelerine ve yardımcı olabilmelerine olanak sağlayacaktır. Okul psikolog ve psikolojik danışmanları siber zorbalık

ile ilgili farkındalık ve önleme konularında eğitim programları oluşturmalı, okul ve aile arasında işbirliği sağlamalıdır. Ebeveynler internet kullanımı ile ilgili sınırlamalar getirmeli ve denetimini mutlaka yapmalıdır. Ebeveynlerin üzerine düşen en büyük görev çocukları ile açık ve iyi bir iletişimde olmaktır. Yapılan araştırmalara göre, ailesi ile iletişimi kuvvetli olan bireyler siber zorbalık ile daha az karşılaşmakta ve siber zorbalığa daha az maruz kalmaktadır.

## 6. İnternet Bağımlılığı Tedavi Yaklaşımları

İnternet bağımlılığı hakkında yapılan araştırmalar sonucu, internet bağımlılığının bilişsel-davranışçı yaklaşım ile tedavi edilebileceği sonuçlarına ulaşılmıştır. Bilişsel-davranışçı terapi yöntemi ile devam eden tedavi sürecinde bireyin kişilik yapısı göz önünde bulundurularak teşhisi yapılmalı ve tedavi aşamasına geçilmelidir.

### 6.1. Farmakoterapi

Farmakoterapi, rahatsızlıklarda ilaç tedavisinin kullanılmasıdır. Öncelikle altta yatan başka bir psikiyatrik rahatsızlığın olup olmadığına bakılmalıdır. İnternet bağımlılığı pek çok psikiyatrik bozukluk ile aynı anda görülebilmektedir. Bu nedenle, öncelikle eğer altta yatan başka bir bozukluk varsa bu bozuklukların tedavi edilmesi patolojik internet kullanımını azaltabilmektedir. Farmakoterapi, psiko-



terapi ile tedavide bazen tek başına bazen de kombine olarak kullanılabilir. İnternet bağımlılığı şikâyetleri ile başvuran bir kişinin hikâyesi geçirilmiş hipomani ve mani açısından dikkatle kontrol edilmeli, detaylı incelenmelidir. Mani, anormal olarak yükselmiş duygu durumudur. Hipomani ise kişinin psikolojik ve bedensel olarak normal seyrin üzerinde bir canlılık sergilediği, ancak mani kadar şiddetli olmadığı bir ruh halidir.

## 6.2 Bilişsel davranışçı yaklaşım

Bilişsel-davranışçı yaklaşım, kişinin kendisi ve çevresi ile ilgili olumsuz ve otomatik gelişen sağlıksız düşünce biçimlerinin yerine alternatif sağlıklı ve gerçekçi düşünceler geliştirmesini sağlayan yaklaşımları içermektedir. Bilişsel-davranışçı yaklaşıma göre, düşüncelerimiz duygularımızı belirlemektedir, herhangi bir bireyin hissettiği duyguya ancak onun düşünceleri yoluyla ulaşılabilir. Bireyin hatalı inançlarını düzeltebilmesine yardımcı olarak alternatif düşünce ve davranış geliştirmesine katkı sağlanabilir. Uygun olmayan reaksiyonları azaltılabilir veya engellenebilir. Bilişsel-davranışçı yaklaşıma göre sağlıklı internet kullanımı; “kişinin kendi koşulları içerisinde, belli bir amaç doğrultusunda, sanal-gerçek iletişimin farkında olarak ve kendi kimliğini gizlemeden interneti kullanabilmek” şeklindedir. Bilişsel-davranışçı yaklaşımın, internet ba-



ğımlılığının tedavisinde oldukça etkin ve olumlu etkisinin olduğu belirtilmektedir.

Bilişsel modele göre A noktasında yaşanan bir olaya C noktasında verilen duygusal yanıt, B noktasında A noktası ile ilgili düşünülen ve yapılan yoruma bağlıdır. Bireyin A noktasındaki olaya B noktasında geliştirdiği yorum C noktasında değişik duygulara kapılmasına sebep olacaktır. Örneğin; bir arkadaşımızın selam vermeden yanımızdan geçmesi ve bu durumun bizde yaratacağı duygu, o esnada duruma karşı yapacağımız yoruma bağlıdır. Arkadaşımızın yanımızdan geçerken selam vermemesinin birçok sebebi olabilir. Fakat bu durumu yorumlama biçimiz öfke, üzüntü vb. farklı duyguları yaşamamıza neden olacaktır. Dalgın olup görmemiş olabileceğini düşünürsek arkadaşımıza karşı daha empatik yaklaşabiliriz, göstermiş olduğu davranışın kasıtlı olduğunu düşündüğümüz takdirde ise öfke ya da üzüntü duyabiliriz. Verilen örnekte olduğu gibi internet bağımlılığının oluşma sürecinde de çeşitli otomatik düşünce ve inançların etkisi göz ardı edilemez. Otomatik düşünceler ortama ve duruma göre değişiklik gösteren zihinsel işlemlerdir. Otomatik düşüncelerin oluşturduğu inançların ve duyguların azaltılması öncelikli hedefdir.

İnternet bağımlılığının tedavisinde internet kullanımının yasaklanması etkili bir yöntem değildir. İnternet yaşamımızın her alanında var olan, çeşitli ihtiyaçlarımıza cevap veren iletişim ağıdır ve bu sebeple internet bağımlılığının tedavisinde kontrollü internet kullanımı sağlamak en uygun yöntem olarak görülmektedir.

İnternet bağımlılığının bilişsel-davranışçı tedavisinde kullanılan tedavi hedefleri şu şekildedir;

**Var olan problemin kabulü:** Aşırı internet kullanımı gösteren bireyin internet kullanımını nedeniyle günlük hayatında yapmasına engel olan faaliyetlerin kendisi tarafından fark edilmesi sağlanır. Bu faaliyetlerin neler olduğu, yaşamında ne gibi sorunlara sebep olabileceği, yapması gereken işleri tekrardan yapabilmesi halinde hayatında ne gibi olumlu değişmelerin olabileceği konuları ayrıntılı bir şekilde ele alınır. Sıkıntı yaratan aşırı internet kullanımı davranışını kendine itiraf edemeyen bireyin, farkındalık oluşturulduktan sonra bu sorunu kendisinin görüp, kabul etmesi sağlanır. Bilişsel yeniden yapılandırma yöntemi bu duruma katkı sağlar.

**Davranış analizi:** Bireyi internetin aşırı kullanımına iten durumlar, düşünceler ve bireyde oluşturduğu duygular belirlenir. Gün içinde internette geçirdiği vakit ve internette geçirdiği sürelerde ne gibi aktiviteler yaptığı ve hangi sitelerde gezindiği belirlenerek analiz edilmektedir.

**Zaman yönetimini sağlamak:** İnternetin planlı kullanılması, şuan kullanmış olduğu saatlerden farklı şekilde interneti kullanması, internette geçirilen vaktin sınırlandırılması, internet dışı çeşitli aktivitelerin planının oluşturulması gibi zamanın yönetimi tekniği kullanılmaktadır.

**Sosyal aktiviteler oluşturmak:** Aşırı ve problemlili internet kullanımına yönelik psikolojik ve sosyal desteklerin oluşturulması, aşırı internet kullanımından kaynaklı bi-

reyde oluşan yalnızlık psikolojisi ile yüzleşmesinin sağlanması ve problem çözme becerilerinin geliştirilmesi amaçlanmaktadır.

**Tekrarlama olasılığının önlenmesi:** Problemlili internet kullanım davranışının tekrardan başlayıp devam etmesine sebep olabilecek durumların belirlenip önleyici politikaların geliştirilmesi, bu gibi durumlarda bireye yeni alternatif davranışların kazandırılması amaçlanmaktadır.

## 7. İnternet Bağımlılığı Konusunda Öneriler

İnternet önlenemez bir biçimde kimi zaman hayatımızın odak noktasında yer almaktadır. İnternet kullanımının ergenler, yetişkinler ve çocuklar tarafından farklı ihtiyaçlar doğrultusunda kullanıldığı görülmektedir. Yapılan bir araştırmanın sonucuna göre, ergenler içinde buldukları gelişimsel dönemin etkisiyle kendilerine bir hedef belirleyememekte, günlük yaşamda birçok konuda karmaşa yaşamakta ve bu sıkıntılı durumlardan kurtulmak için de internet kullanımına daha çok başvurumaktadırlar. Bu sebeple internetin ergenler için sosyal destek ve kimlik arayışında bir kaynak aracı olarak görülmemesi ve kullanılmasını önlemek önemlidir. Problemlili internet kullanımının meydana gelmesi, doğru yönlendirme yoluyla önlenabilir. İnternet, bilinçli, güvenli ve etkin kullanımı halinde bireyin ufkunu açan, başarısına katkı sağlayan aynı zaman-



da çocukların gelişimini de desteklemeye yardımcı etkili bir faktördür. Önemli nokta; risk ihtimallerini belirlemek, önlemini alabilmektir. Bireyin internet kullanımını kısıtlaması ya da kullanımından tamamen kendini mahrum bırakması bir çözüm yolu olmamakla birlikte, bireyin kendini kontrol etme ve sorumluluk bilincini kazanması temel amaç olmalıdır. Bireylerin psikolojik ihtiyaçlarının, yaşam doyumlarının karşılanıyor olması ve statüsünün başarılı olması halinde problemler internet kullanımının azaldığı, kimlik statüsünün karmaşık olması halinde ise problemler internet kullanımının artış göstermesi durumu da yapılan araştırmalar sonucu elde edilen sonuçlar arasındadır.



## 7.1. Çocuklarda ve ergenlerde internet bağımlılığını önlemek için ebeveynlerin sorumlulukları

- Çocuklarda internet bağımlılığını önlemek için;
- Ebeveynlerin uygun rol modeli olması,
- İnternetteki video veya benzeri içeriklerin ev ortamında çocuğu oyalamak için kullanılmaması,
- İnternette geçirilen sürenin kontrolünün ebeveyn tarafından sağlanması,
- Çocuğun gelişimine, hayal gücüne katkı sağlayacak faaliyetlerin ebeveynlerle birlikte yapılması,
- İnternet dışında da bilgi edinebilecekleri kaynakların var olduğunu bilmeleri ve kitap, kütüphane gibi kaynaklardan da fayda sağlayabilecekleri yönünde bilinçlendirilmeleri,
- 2 yaşından küçük çocukların internet, TV ya da bilgisayar ile karşılaştırılması,
- Çocuğun internet başında geçirdiği sürenin gereğinden fazla uzamasını önlemek amacıyla, yararlanılacak sitelerin ebeveyn ile birlikte belirlenmesi ve denetiminin sağlanmasının bağımlılığı önlemede faydalı olacağı düşünülmektedir.
- İnternet kullanımı, çocuk ve ergenlerde bağımlılığı önlemek adına; okul öncesi yaş grubunda günde 30 dakika, ilköğretimin ikinci 4 yılında 1 saat, ilköğretimin ilk 4 yılında günde 45 dakika, lise çağında ise günde 2 saat önerilmektedir(Şekil 1).





Şekil 1 - Çocuk ve Ergenlerde Bağımlılığı Önleme

## 8. Bölüm Kazanımları

İnternet günümüzde insanlar için vazgeçilmez bir iletişim kanalı olmakla beraber, istenilen her yerde ve her zaman ulaşılabilirliği internet başında geçirilen sürenin artmasına neden olmaktadır. Ekran başında geçirilen uzun süreli vakitler ise birtakım psikolojik ve fiziksel sorunları da beraberinde getirebilmektedir. İnternet doğru ve etkin bir şekilde kullanıldığı zaman birçok fayda sağlayabilirken yanlış ve bilinçsiz kullanımı da beraberinde kötü sonuçlar doğurabilmektedir. Bu bölümde internetin fiziksel sağlık ve psikolojik sağlığa etkisi, internet ortamında siber zorbalık ve psikolojik etkileri, internet bağımlılığı ve belirtileri, dijital oyunlar ve çocuklar üzerindeki etkileri, internet bağımlılığı tedavi yaklaşımları gibi konulardan bahsedilerek özetlenmeye çalışılmıştır. İnternette doğru ve etkin bir şekilde fayda sağlayabilmek için dikkat edilmesi gereken faktörler üzerinde durulmuştur.

## KAYNAKLAR

Amerikan Psikiyatri Birliği. Mental Bozuklukların Tanısal ve Sayımsal El Kitabı, dördüncü baskı (DSM IV) (Çev. Ed: E. Körođlu) Hekimler Yayın Birliği, Ankara,1995

Akbulut, Y. (2013). Çocuk ve ergenlerde bilgisayar ve internet kullanımının gelişimsel sonuçları. Trakya Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi, 3(2).

Arısoy, Ö. (2009). İnternet Bağımlılığı ve Tedavisi. Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar, 1,55-67.

Aydeniz, A., & GÜRSOY, S. (2008). Upper extremity musculoskeletal disorders among computer users. Turkish Journal of Medical Sciences, 38(3), 235-238.

Bilgisayar Oyunu Bağımlılığı Resmen Ruhsal Hastalık,

URL:<https://www.e-psikiyatri.com/bilgisayar-oyunu-bagimlilik-tesmen-ruhsal-hastalik-64653>, Son Erişim tarihi, 03.07.2018.

Bülbül, S., Kurt, G., Ünlü, E., & Kırılı, E. (2010). Adolesanlarda uyku sorunları ve etkileyen faktörler. Çocuk Sağlığı ve Hastalıkları Dergisi, 53, 204-210.

Ceyhan, A., (2014). Ergenlerin İnternet Ve Problemlı İnternet Kullanım Davranışlarının Bazı Psiko-Sosyal Özellikler Açısından İncelenmesi, Doktora Tezi, Eskişehir Anadolu Üniversitesi

Çerezci O, Kartal Z, Pala K, Türkkın A, Elektromanyetik Alan ve Sağlık Etkileri, Bursa 2012

Güvenli Web, Bilgi Teknolojileri ve İletişim Kurumu,

URL: <http://www.guvenliweb.org.tr/>, Son Erişim tarihi, 16.07.2018.

Güvenli Web, Bilgi Teknolojileri ve İletişim Kurumu,

URL:<http://www.guvenliweb.org.tr/blog-detay/dijital-oyunlariin-cocuklar-ve-gencler-uzerindeki-etkileri>, Son Erişim tarihi, 18.06.2018.

Hakala, P. T., Rimpelä, A. H., Saarni, L. A., & Salminen, J. J. (2006). Frequent computer-related activities increase the risk of neck-shoulder and low back pain in adolescents. The European Journal of Public Health, 16(5), 536-541.

İnanđı T ve Akyol İ. Bilgisayar Kullanımı İle İlgili Sağlık Sorunları, Sted, Mart 2001,

URL: <http://www.ttb.org.tr/STED/sted0301/3.html>, Son Erişim tarihi, 16.07.2018.

Jensen, C., Finsen, L., Søgaađ, K., & Christensen, H. (2002). Musculoskeletal symptoms and duration of computer and mouse use. International journal of industrial ergonomics, 30(4-5), 265-275.

Muslu, G. K., & Bolışık, B. (2009). Çocuk ve Gençlerde İnternet Kullanımı. TAF Preventive Medicine Bulletin, 8(5).

Özcanlı Atik D, Erdoğan Zeydan Z, Albayrak Çoşar A, Uyku Sorunları Hipertansiyona Neden Olur mu?

Türk Kardiyoloji Dern. Kardiyovasküler Hemşirelik Dergisi,

URL: [http://www.journalagent.com/kvhd/pdfs/KVHD\\_1\\_3\\_2\\_8.pdf](http://www.journalagent.com/kvhd/pdfs/KVHD_1_3_2_8.pdf), Son Erişim tarihi, 16.07.2018.

Savaşhan, Ç., Erdal, M., Sarı, O., & Aydoğan, Ü. (2015). İlkokul çağındaki çocuklarda obezite görülme sıklığı ve risk faktörleri. Türkiye Aile Hekimliği Dergisi, 19(1), 14-21.

URL:<http://www.turkailehekderg.org/makaleler/arastirma/ilkokul-cagindaki-cocuklarda-obezite-gorulme-sikligi-ve-risk-faktorleri/>, Son Erişim tarihi, 16.07.2018.

ŞENORMANCI, Ö., Konkan, R., & Sungur, M. Z. (2010). İnternet bağımlılığı ve bilişsel davranışçı terapisi. Psychiatry, 11, 261-268.

Tarhan,N., Nurmedov, S. (2014). Bağımlılık (5.Baskı). İstanbul:Timaş.

Teknoloji Bağımlılığı,

URL: <http://yesilay.org.tr/tr/bagimlilik/teknoloji-bagimligi>, Son Erişim tarihi, 10.05.2018.

Young, K. S. (1998). Internet addiction: The emergence of a new clinical disorder. Cyberpsychology & behavior, 1(3), 237-244.

What Is Cyberbullying,

URL: <https://www.stopbullying.gov/cyberbullying/what-is-it/index.html>, Son Erişim tarihi, 20.04.2018.