Bölüm
179

ÇOCUK VE ERGENLERDE İNTERNET VE TEKNOLOJİ BAĞIMLILIĞI

Adem IŞIK[1]

GİRİŞ

Küresel bir olgu olan internetin etkisi son yıllarda giderek artmış ve her yaş grubu için yaşamın önemli bir bileşeni haline gelmiştir. Günümüzde online etkileşimlerin hızlı bir şekilde ortaya çıkması bilgi alışverişi için yeni olanaklar sunmakta ve başka bir şekilde karşılıklı bağlantı kuramayan kişiler arasındaki görüşmelerde destek sağlamaktadır. Teknoloji gelişmişliğin ve çağdaşlaşmanın bir ölçütü olarak insan hayatını kolaylaştırıp toplumsal gelişime olumlu katkı sağlarken bir yandan da İnternetin bilinçsiz kullanımından kaynaklanan birtakım sorunları ve riskleri beraberinde getirmektedir (1).

Gençler açısından İnternet kullanımının, problemli İnternet kullanımına dönüşme tehlikesi nispeten yüksektir. Bu tehlikeyi oluşturan başlıca sebep ise ergenlerin içinde bulunduğu gelişimsel dönemin özelliğinden gelmektedir. Ergenlerin içinde bulundukları gelişimin doğası gereği sıklıkla kimlik geliştirme süreci yaşamaktadırlar. Bu gerekçeyle, ergenler için çevresiyle sosyal ilişkiler önemli bir yer tutmakta ve bulundukları sosyal çevre ile çeşitli kimlik denemelerinde bulunmaktadırlar. İnternet bu ihtiyacı karşılamada oldukça önemli bir kaynak olmaktadır. Bu sürecin sağlıklı işlemesi için gençlerin çevre ile olan ilişki biçiminde, sanal ortamın gerçek ortamın yerini almaması gerekir. Diğer taraftan İnternetin gençlere kimliklerini gizleme, istedikleri bir kimlikte görünme olanağı sağlaması ve bunun sonucunda gençlerin sürekli olarak sahte kimlik örüntüleri kullanması, onların hem gerçekçi bir kimlik geliştirmelerini hem de ruh sağlıklarına tehdit edici olabilmektedir (2).

İnternetin sunduğu kolaylıklar yanında internetin aşırı kullanımından kaynaklanan birçok sorunu da yanında getirmektedir. İnternetin Belirli faydalarından biri sosyal etkileşimlerde iletişim kuran bireylere güvenli bir ortam oluşturarak sosyal kaygılardan uzak, rahat bir iletişim fırsatı sunmaktır. Ne var ki iletişim ihtiyacının sürekli olarak İnternet aracılığıyla doyurulmaya çalışılması toplumsal iletişimin azalmasına ve sosyal sapmalara neden olabilmektedir (3).

Ergenler İnternette eğlenmek, bilgi edinmekle kalmayıp aynı zamanda arkadaşlarıyla iletişim kurmakta, sanal topluluklara katılmaktadır. Bir sosyal ortam olarak İnternet, e-posta, anlık mesajlaşma, sohbet ve bloglar gibi birden fazla iletişim yolları sağlayarak, ergenlere yeni ortamlara katılma ve bu ortamları birlikte oluşturma imkanı verir (4, 5). Araştırma sonuçları, ergenlerin İnternette geçirdiği sürenin İnternet bağımlılığını etkileyen önemli bir risk faktörü olduğunu göstermektedir. Benzer biçimde, ergenlerin İnternet kullanım süresinin, sınıf düzeyinin problemli İnternet kullanım ile ilgili önemli faktörler arasında olduğu bulunmuştur (2).

Sosyal paylaşım siteleri sunduğu iletişim imkanları ile günümüzde İnternetin en yaygın kullanım alanı halini almıştır. Sunduğu en önemli

[1] Çocuk ve Ergen Ruh Sağlığı ve Hastalıkları Uzmanı, Van Bölge Eğitim ve Araştırma Hastanesi, adha.nsn@gmail.com

sinden saklamaması, otomatik düşüncelerin çalışılması, maruz kalma egzersizleri ve yeni sosyal beceriler kazandırılması yer almaktadır (40-43).

Günlük hayatın İnternet olmaksızın çok zor hale geleceği gerçeğinden hareketle Young (1999) bilişsel-davranışçı tedavide, İnternete erişimin yasaklanması yerine kontrollü kullanıma yönlendirme ve bu doğrultuda teşvikin gerekliliğini belirtmektedir. Bu doğrultuda Young İnternet bağımlılığı tedavisi için bazı teknikler geliştirmiştir (44). Bunlar:

- Günlük İnternet kullanımının tam tersi zaman aralıklarına kaydırılması,
- Dış durdurucuların kullanılması,
- Belirli amaçlar doğrultusunda İnternet kullanılması,
- Özellikle sabit bir işlevden uzak durmaya çalışılması,
- Hatırlatıcı kartlar kullanılması,
- Bireyin İnternete bağlanmak yerine yapmak istediklerini not edeceği bir defter kullanması,
- Bir destek grubuna girmesi,
- Aile terapisi yapılması.

Belirtilen ilk üç müdahale aslında basit zaman ayarlama teknikleridir (44). Ancak, zaman ayarlamanın yeterli olmadığı durumlarda daha agresif müdahalelerin kullanılması önerilmektedir. Bu tip durumlarda tedavi hedefi, kişinin güçlenmesi ve uygun destek sistemlerini kullanarak etkili baş etme stratejileri geliştirmesini sağlamak ve bu şekilde bağımlı davranışını değiştirmeye çalışmaktır. Eğer kişi uygun baş etme yolları geliştirebilirse, olumsuz olaylar ile baş etmek için artık İnternete başvurmasına ihtiyacı olmayacaktır. Fakat unutulmamalıdır ki, özellikle tedavinin ilk haftalarında birey bir kayıp sayacak ve daha fazla İnternete girmek için bir özlem duyabilecektir. Aslında bu normaldir ve beklenmelidir. Sonunda bu kişiler uzun süredir İnternete bağlanmaktan büyük bir haz almışlardır ve İnternet hayatlarında önemli bir konuma gelmiştir. Bu nedenle birdenbire İnternet olmadan yaşamaya alışmakta zorlanmaları doğaldır.

SONUÇ

Teknoloji çağı olarak adlandırabileceğimiz bu dönemde bilgisayar ve İnternet kullanımı artık hayatın vazgeçilmez araçları halini almıştır. İnternetin temel ortaya çıkış amacı iletişimi arttırmak ve bilgi paylaşımını kolaylaştırmak gibi temel amacı olmasına rağmen İnternetin tahmin edilenden de hızlı yaygınlaşması patolojik aşırı kullanıma ve yeni bir bağımlılık türü olarak nitelenebilecek İnternet bağımlılığına yol açmaya başlamıştır. Ülkemiz, özellikle genç nüfusun fazlalığı, yeni gelişen bir ülke olması, İnternet kullanımının giderek yaygınlaşması, işsizlik nedeniyle bu bozukluk için uygun bir zemin oluşturmaktadır. Ülkemizde İnternet bağımlılığı problemi daha ziyade bu teknolojiye daha hakim olan gençlerde ve çocuklarda daha sık görülmektedir. Artık aileler çocuklarının İnternet kullanımının yol açtığı sorunlar nedeni ile bu bozukluğun tedavisini yapabilecek merkezlerin arayışına girmeye başlamaktadır.

Türkiye'de de "İnternet bağımlılığı" probleminin giderek artmaya başladığı ve hekimlerin bu sorunla daha sık karşılaşmaya başladıkları görülmektedir (36). Bu gerekçeyle hekimlerin internet bağımlılığı ve meydana gelen olumsuz sonuçlar konusunda yeterli bilgiye sahip olmaları, bu bozukluğu tanımaları ve uygun tedavi yaklaşımları sergilemeleri büyük önem arz etmektedir.

Anahtar Kelimeler: İnternet bağımlığı, sosyal medya, siber zorbalık

KAYNAKLAR

1. Çam HH, Nur N. Adölesanlarda İnternet bağımlılığı prevalansı ile psikopatolojik semptomlar ve obezite arasındaki ilişkinin incelenmesi. *TSK Koruyucu Hekimlik Bülteni*. 2015;14(3):181-8.
2. Ceyhan AA, Ceyhan E. Problemli Internet kullanım ölçeği'nin ergenlerde geçerlik ve güvenilirlik çalışması. *Bağımlılık Dergisi*. 2014; 15(2) 56-64.
3. Çelik ÇB, Odaci H. Kendilik algısı ve benlik saygısının problemli İnternet kullanımı üzerindeki yordayici rolü. *Education Sciences*. 2012;7(1):433-41.
4. Çetin AB. Ergenlerin internet ve problemli internet kullanım davranışlarının bazı psiko-sosyal özellikler açısından incelenmesi. Doktora Tezi, Eskişehir, 2014.
5. Tekayak HV, Akpınar E. Tıp alanında yeni bir dönem: Dijital çağda doğan yeni hastalıklar. *Euras J Fam Med*. 2017;6(3):93-100.
6. Tanrıkulu T, Öztürk R, Yeşil E. Ergenlerde sosyal ağ bağımlılığı ve temel ihtiyaçlar arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Psikolojik Danışma ve Eğitim Dergisi.* 2015;1(2), 22-30.
7. Çelik ÇB, Odacı H. The relationship between problematic Internet use and interpersonal cognitive distortions and life satisfaction in university students. *Children and Youth Services Review.* 2013;35(3):505-8.

8. Yılmaz E, Şahin YL, Haseski Hİ, ve ark. Lise öğrencilerinin internet bağımlılık düzeylerinin çeşitli değişkenlere göre incelenmesi: Balıkesir ili örneği. Eğitim Bilimleri Araştırmaları Dergisi. 2014;4(1), 133-144.
9. Tateno M, Teo AR, Ukai W, Kanazawa J, Katsuki R, Kubo H, et al. Internet addiction, smartphone addiction, and hikikomori trait in Japanese young adult: Social isolation and social network. *Front Psychiatry*. 2019;10(455).
10. TUİK (2019). *Hanehalkı Bilişim Teknolojileri (BT) Kullanım Araştırması,* http://www.tuik.gov.tr/PreHaberBultenleri.do?id=30574, Erişim Tarihi: 1 Eylül 2019.
11. TUİK (2013). *06-15 Yaş Grubu Çocuklarda Bilişim Teknolojileri Kullanımı ve Medya,* http://www.tuik.gov.tr/PreHaberBultenleri.do?id=15866. Erişim Tarihi: 1 Eylül 2019.
12. Dijital & Sosyal Medya Eğilimleri - Ocak 2019. .https://wearesocial.com/global-digital-report-2019 Erişim Tarihi:2 Eylül 2019.
13. Akbaba S, Eroğlu Y. İlköğretim öğrencilerinde siber zorbalık ve mağduriyetin yordayıcıları. *Uludağ Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi.* 2013;26(1):105-22.
14. Çiftçi H. Siber zorbalık davranışları ve siber mağduriyet düzeylerinin karşılaştırılması. *Anemon Muş Alparslan Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi.* 2018;6(6):887-97.
15. Aktepe E, Ergenlerde siber zorbalık ve siber mağduriyet. *Yeni Symposium*. 2013; 51(1), 31-6.
16. Greenfield DN. Psychological characteristics of compulsive Internet use: A preliminary analysis the impact of the Internet, multimedia and virtual reality on behavior and society. *Cyberpsychology & Behavior.* 1999;2(5):403-12.
17. Amerikan Psikiyatri Birliği, *Diagnostic and statistical manual of mental disorders.* American Psychiatric Association,Washington: 2013.
18. Young KS. Internet addiction: The emergence of a new clinical disorder. *Cyberpsychology Behavior.* 1998;1(3):237-44.
19. Ceyhan E. Problemli İnternet kullanım düzeyi üzerinde kimlik statüsünün, İnternet kullanım amacının ve cinsiyetin yordayıcılığı. *Educational Sciences: Theory & Practic*. 2010;10(3), 1323-55.
20. Costa RM, Patrao I, Machado M. Problematic Internet use and feelings of loneliness. *International Journal Of Psychiatry In Clinical Practice*. 2019;23(2):160-2.
21. Ümmet D, Ekşi F. Türkiye'deki genç yetişkinlerde İnternet bağımlılığı: Yalnızlık ve sanal ortam yalnızlık bağlamında bir inceleme. *Addicta: The Turkish Journal On Addictions.*2016;3(1),29-53.
22. Yen JY, Lin HC, Chou WP, et al. Associations among resilience, stress, depression, and Internet gaming disorder in young adults. *International Journal Of Environmental Research And Public Health*. 2019;16(17). Doi:10.3390/ijerph16173181
23. Seki T, Hamazaki K, Natori T, et al. Relationship between Internet addiction and depression among Japanese university students. *Journal of affective disorders.* 2019;256:668-72.
24. Gomez P, Rial A, Brana T, et al. Screening of problematic Internet use among spanish adolescents: Prevalence and related variable. *Cyberpsychology, behavior and social networking.* 2017;20(4):259-67.
25. Chou WJ, Huang MF, Chang YP, et al. Social skills deficits and their association with Internet addiction and activities in adolescents with attention-deficit/hyperactivity disorder. *Journal of behavioral addictions*. 2017;6(1):42-50.
26. Sevelko K, Bischof G, Bischof A, et al. The role of self-esteem in Internet addiction within the context of comorbid mental disorders: Findings from a general population-based sample. *Journal Of Behavioral Addictions.* 2018;7(4):976-84.
27. Turel O, Mouttapa M, Donato E. Preventing problematic Internet use through video-based interventions: A theoretical model and empirical test. *Behaviour Information Technology.* 2015;34(4):349-62.
28. Kircaburun K, Baştug I. Predicting cyberbullying tendencies of adolescents with problematic İnternet use. *Journal of Academic Social Science Studies.* 2016;48:385-96.
29. J Kuss, D., D Griffiths, M., Karila, L.et al. Internet addiction: A systematic review of epidemiological research for the last decade. *Current Pharmaceutical Design*. 2014;*20*(25), 4026-52.
30. Park S, Jeon HJ, Bae JN, et al. Prevalence and psychiatric comorbidities of Internet addiction in a nationwide sample of Korean adults. *Psychiatry investigation.* 2017;14(6):879-82.
31. Ko CH, Yen JY, Yen CF, et al. The association between Internet addiction and psychiatric disorder: A review of the literature. European psychiatry. *The journal of the Association of European Psychiatrists*. 2012;27(1):1-8.
32. Odabaşıoğlu G, Öztürk Ö, Genç Y, ve ark. On olguluk bir seri ile internet bağımlılığı klinik görünümleri. *Bağımlılık Dergisi.* 2007;8(1):46-51.
33. Yen JY, Ko CH, Yen CF, et al. Psychiatric symptoms in adolescents with Internet addiction: Comparison with substance use. *Psychiatry and Clinical Neurosciences.* 2008;62(1):9-16.
34. Yang C-K, Choe B-M, Baity M,et al. SCL-90-R and 16PF profiles of senior high school students with excessive Internet use. *The Canadian Journal of Psychiatry.* 2005;50(7):407-14.
35. Gönül A, Patolojik internet kullanımı (Internet bagimliligi/Kötüye kullanim). *Yeni Symposium,* 2002;40 (3), 105-10.
36. Arisoy Ö. İnternet bağımlılığı ve tedavisi. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar.* 2009;1(1):55-67.
37. Nakayama H, Mihara S, Higuchi S. Treatment and risk factors of Internet use disorders. *Psychiatry and Clinical Neurosciences.* 2017;71(7):492-505.
38. Zajac K, Ginley MK, Chang R, et al. Treatments for Internet gaming disorder and Internet addiction: A systematic review. *Psychology of Addictive Behaviors : Journal of the Society of Psychologists in Addictive Behaviors*. 2017;31(8):979-94.
39. Türkçapar H. *Bilişsel terapi.* Ankara: HYB Yayınları.
40. Davis RA. A cognitive-behavioral model of pathological Internet use. *Computers In Human Behavior*. 2001;17(2):187-95.
41. Butler AC, Chapman JE, Forman EM, et al. The empirical status of cognitive-behavioral therapy: A review of meta-analyses. *Clinical Psychology Review*. 2006;26(1):17-31.

42. Erozkan A, Deniz S. The influence of social self-efficacy and learned resourcefulness on loneliness. *The Online Journal of Counselling and Education.* 2012;1(2):57-74.
43. Khazaal Y, Xirossavidou C, Khan R, et al. Cognitive-behavioral treatments for Internet addiction. *The Open Addiction Journal.* 2012;5(1):30-5.
44. Young KS. Internet addiction: Symptoms, evaluation and treatment. Innovations in clinical practice.*A source book Professional Resource Press.*1999;17(17):351-2.