

# BİLGİSAYAR VE İNTERNET BAĞIMLILIĞI

*NİLÜFER REHBERLİK VE ARAŞTIRMA MERKEZİ*

## İÇİNDEKİLER

<u>KONU</u>	<u>SAYFA</u>
BİLGİSAYAR VE İNTERNET BAĞIMLILIĞI.....	3
SAĞLIKLI İNTERNET KULLANIMI.....	5
YAYGINLIĞI.....	6
İNTERNET KULLANIMININ PSİKOLOJİK ETKİLERİ.....	6
İNTERNET BAĞIMLILIĞINI ÖNLEMEK İÇİN NELER YAPABİLİRİM? .....	7
ANNE BABALARA ÖNERİLER.....	9
TEDAVİ.....	10
KENDİNİZİ TEST EDİN.....	11

## BİLGİSAYAR VE İNTERNET BAĞIMLILIĞI

Bilimsel ve teknolojik gelişmelerin gittikçe hızlandığı ve teknolojinin aynı hızla günlük yaşamımıza girdiği düşünüldüğünde cep telefonları, bilgisayarlar ve internet teknolojilerinin yaşamımızdaki vazgeçilmez yeri hale gelmiştir. Ancak günümüz gelişmiş teknolojilerinden olan bilgisayar ve internet kullanımının yaşamımızda istenilen bilgiye anında ulaşabilme, bilgi paylaşımını sağlayabilme gibi getirdiği kolaylıklar yanında çok sık kullanımından kaynaklanan bir çok problemi de beraberinde getirmektedir. İnternet, bir bilgi ve iletişim kaynağı olmanın ötesinde, bazı kişiler için “bağımlılığa” dönüşmüştür. Teknolojinin getirdiği çok yeni bağımlılıklar var. Bunlar;

- Telefonla konuşmak
- SMS mesaj göndermek
- İnternet ve bilgisayar bağımlılığı
- Playstation vb – oyun bağımlılığı
- İpod!

Özellikle akıllı telefonların kullanımının artması ile birlikte her an "online" olabilmek gündelik hayat akışının doğal bir parçası haline geldi. Ancak, bazen bu durum kontrol dışı bir bağımlılığa da dönüşebilir.

İnternet ve bilgisayar pasif değil aktif bir eğlence. Televizyondan çok farklıdır. Televizyon size istediğini verir ama internet ve bilgisayar ise siz ne isterseniz!. Televizyonda sadece seyredersiniz. İnternet ve bilgisayarda ise eğlenceye aktif olarak katılabilirsiniz. İnternet ve bilgisayarda ödül alabiliyorsunuz. Bir televizyon programı siz seyrettiniz diye size doğrudan ve anında bir ödül vermiyor. Ama internet ve bilgisayar oyununda en azından bir “level” atlıyorsunuz.

"Çoğu danışman ve uzmana göre bilgisayar karşısında geçirilen süre İnternet bağımlılığı tanısına katkı sağlayamaz. Asıl sorulması gereken İnternet kullanımının iş yirimi, evlilik sorunları, depresyon, içe kapanma ve kaygı gibi ciddi sorunlara yol açıp açmadığıdır. Proctor Hastanesi'nden Dr. Zehr İnternet bağımlılığı sınırını İnternet kullanımının kişinin denetiminden çıktığı nokta olarak kabul ediyor. Dr. Cash ve diğer terapistler bilgisayar oyunları ve anlık iletiler nedeniyle eskiye oranla daha fazla sayıda gencin karşılıklarına bağımlı olarak çıktığını söylüyorlar. Bu kişilerde ilgi eksikliği ve sosyal beceri bozukluğu sorunları gözleniyor."

Harvard Üniversitesi McLean Hastanesi Bilgisayar Bağımlılığı Çalışma Merkezi müdürü Maressa Orzack'e göre İnternet kullanıcılarının %5 ila 10'unda İnternet bağımlılığı görülmektedir.

İnternet Bağımlılığı Merkezi'ne göre İnternet bağımlıları depresyon ve kaygı bağlantılı rahatsızlıklar yaşamakta ve hoş olmayan düşünce ve stres yaratan durumlardan kaçmak amacıyla İnternet'in düşlemsel öğelerini kullanmaktadırlar. İBR tedavisi gören insanların yaklaşık %60'ı pornografiye karşı aşırı ilgi ve seks içerikli konuşmalarda bulunma gibi uygunsuz buldukları davranışları sergiliyor. Bu kişilerden yarından fazlasının ise alkol, uyuşturucu, tütün ve seks bağımlısı olduğu gözleniyor.



Bu sebeple Young patolojik kumar kriterlerini model olarak patolojik internet kullanımı ile ilgili kriterler oluşturmuştur.

#### **Young'un patolojik kumar oynama kriterlerini temel alarak tanımladığı ölçütler (1996)**

- İnternet ile ilgili yoğun zihinsel meşguliyet
- Doyum sağlamak için internet başında geçirilen sürenin giderek artması
- İnternet kullanımını kontrol altına almak için başarısız çabalar
- İnternete ulaşamadığında yorgun, depresif veya irritable hissetmek
- İnternet başında planladığından çok fazla zaman geçirmek
- Önemli bir ilişkiyi, mesleki, eğitimsel veya kariyeri ilgilendiren durumu riske atacak derecede internete zaman ayırmak.
- İnternet kullanımı hakkında çevresine veya terapistine yalan söylemek
- Gündelik sorunlardan veya istenmeyen duygudurumdan kaçmak için internette zaman geçirmek

Bu kriterlerden 5 veya fazlasına olumlu yanıt veren ve bu durum bir manik epizoda bağlı olmayan kişilerde patolojik internet kullanımı düşünülmekte, geçerlilik ve güvenilirliği, mesleki ve akademik amaçları olan kullanıcılarda net olmayan bu kriterler en azından ölçülebilir bir şekilde patolojik internet kullanımını normal kullanımdan ayırmaktadır. Fakat 8 kriteri birden olumlu

yanıtlayan kullanıcılar bile ‘işim gereği’ veya ‘herkes kullanıyor’ şeklinde semptomlarını maskeleyenme çabası gösterebilmektedir.

Bunun dışında bilgisayar/internet bağımlılığı ile ilgili fiziksel belirtiler şunlardır;

- Karpal Tünel Sendromu (El bileğinde görülen uyuşma, ağrı, his kaybı ve elde kuvvet kaybı ile karakterize bir rahatsızlık)
- Gözlerde kuruluk
- Migren ağrıları
- Sırt ağrıları
- Öğün atlama gibi beslenme düzensizlikleri
- Kişisel hijyeni sağlamada yetersizlik
- Uyku bozuklukları, uyku düzeninde değişiklikler



### **Sağlıklı internet kullanımı**

- İnternetin, bilişsel ve davranışsal bir rahatsızlık olmaksızın makul bir zaman dilimi içerisinde açık bir amaç için kullanılması
- Gerçek hayattaki iletişimle internet iletişimini ayırt edebilme
- İnternetin kimlik kaynağı olarak kullanılmaması



## Yaygınlığı

Günlük hayatta, internet i kullanan kişi sayısı her geçen gün artmaktadır. Temelleri 1960'lı yıllarda Amerika'da atılan internet, aradan geçen 50 yıl içerisinde tüm dünyaya hızla yayılmıştır. 1993 yılında, dünya çapında internet kullanıcılarının sayısı 900.000 iken, 2000 yılında bu sayı 304 milyona, Şubat 2002'de 544.2 milyona, 2004 yılı sonunda 934 milyona ulaşmıştır. 2005 yılı sonunda dünyadaki internet kullanıcı sayısı 1.07 milyara ulaşmış ve 2007'de de 1.35 milyara ulaşacağı tahmin edilmektedir. 2000-2010 yılları arasında % 444.8'lik bir artıştan söz edilmektedir.

Türkiye'de de oldukça hızlı bir artış söz konusudur. Örneğin, 2005 yılında 7.270.000 kullanıcıya sahip olan Türkiye, 2010 Haziran ayında 35.000.000 kullanıcıya ulaşmıştır.

- Cinsiyet farkı açısından ise klinik örneklemelerin yanı sıra toplum temelli ve online araştırmalar erkeklerde internet bağımlılığının daha fazla olduğunu göstermektedir.
- Çalışmalar internet bağımlılığının geç 20'li yaşlar ve erken 30'lu yaşlarda başladığını gösterse de, internet bağımlılığının doğal seyri henüz tam olarak bilinmemektedir.

Britanyalı ruhbilimcilerin geçen yıl Advances in Psychiatric Treatment dergisinde yayımlanan raporda "önemli azınlık" (tüm İnternet kullanıcılarının yüzde 5 ila 10'u arasında olduğu tahmin ediliyor) olarak adlandırılan kullanıcı öbeğinin İnternet bağımlısı olduğu belirtiliyor. Ayrıca, önceki bulgulara göre İnternet bağımlılarının içe dönük erkekler olan büyük bir kısmının evlerinde bilgisayar kullanan orta yaşlı kadınlar olduğu gözlenmiştir.

Çin, Güney Kore ve Tayvan'ın da içinde bulunduğu birçok Asya ülkesi genç kuşakta İnternet bağımlılığına en sık rastlanan ülkelerdir.

Block son araştırma sonuçlarına dayanarak yaptığı açıklamada Çinli yetişkinlerin %13.7'sinin İnternet bağımlılığı tanısına ait ölçütlerle uyumluluk gösterdiğini belirtmiştir. Bu durum Çin hükümetince başlatılan günde üç saatlik bilgisayar oyunu kısıtlamasına yol açmıştır.

## İNTERNET KULLANIMININ PSİKOLOJİK ETKİLERİ

Davranış bilimleri alanında çalışanlar internet kullanımının psikolojik etkilerini araştırmaktadır. İnternet i kullanan kişi ve internette geçirilen zamanın artması "İnternet te harcanan zamanın olumsuz sonuçları var mı?" sorusunu gündeme getirmektedir. Bu soruya kesin bir cevap verememekle birlikte bazı durumların olumsuz sonuçlar yarattığını göz ardı edemeyiz.

Her durumun olumlu ve olumsuz yanları olduğu gibi internet kullanımının da birçok olumlu ve olumsuz yanı bulunmaktadır. İnternet kullanımının olumlu yanlarına bakıldığı zaman yüz yüze olmayan ilişkinin güven verici mesafesi ilk sıralarda gelmektedir. Bunun dışında evden dışarı

çıkmadan kişisel bankacılık işlemlerini yapmaktan, marketten alışverişinizi eve getirtmeye ve diğer insanlarla haberleşip dünyada olan biteni takip etmeye varan olumlu yönleri bulunmaktadır.

Tüm bu bilgiler ışığında dünyada ve ülkemizde sosyal hayatı etkilemeye başlayan İnternet in, başta çocuklar ve gençler olmak üzere nüfusun büyük çoğunluğunu etkisi altına aldığı görülmektedir. Aileler, genç ve çocuklarının daha iyi yetişmesi adına bilgisayar ve İnternet kullanımını eğitim amaçlı olarak desteklemektedir.

## Bağımlılık yaşı 2'ye düştü!

RTÜK uzmanının yaptığı araştırmaya göre 2 yaşındaki çocuklar bile ekran bağımlısı oldu...

20 Mart 2012 Salı, 10:38:49



Toplumsal Cinsiyet Eşitliğinde Medyanın Rolü Alt Komisyonu'na gönderilen uzman çalışmaları, [televizyon](#) izleme profili ile ilgili dikkat çekici veriler sunuyor. RTÜK uzmanı Beyza Günaydın'ın komisyona sunduğu tez çalışmasına göre, [televizyon](#) izleme yaşı 2'ye düştü. Araştırmaya göre Türkiye'de 6-17 yaş arası [çocuklar](#) ise günde 3-4 saat [televizyon](#) izliyor. Tez çalışmasındaki verilere göre [çocuklar](#) yılda yaklaşık olarak 900 saatini okulda, bin 500 saatini ise ekran karşısında geçiriyor. Ülkemizdeki [çocukların](#) yüzde 82'si istediği programı seçme ve istediği kadar ekran

### İnternet Bağımlılığını Önlemek İçin Neler Yapabilirim?

• Bir hafta boyunca bilgisayar/internet kullanımınızı gün gün not edin. Hergün kaç saat kullanıyorsunuz? Neler yapıyorsunuz? (internette sörf, chat, oyun v.s.)

• İnternetin hayatınızda niye bu kadar önemli hale geldiğini düşünün. Yaptıklarınızın ne kadarı gerekli, ne kadarı eğlenceli, ne kadarı olmasa da olur şeyler? İnternette yaptıklarınız üzüntü, boşluk ve güvensizlikle baş etmenin bir yolu mu, yalnızlıktan mı koruyor, evdeki sorunlardan sıyrılmanızı mı sağlıyor? Bu soruları yanıtladıktan sonra internetin sizin için bir baş etme yöntemi haline geldiğini düşünüyorsanız, alternatif baş etme yöntemlerini değerlendirin.

• Rutininizi değiştirin. Örneğin eve girdiğinizde ilk yaptığınız şey bilgisayarı açmaksa, haftanın bir günü ile başlayıp bu alışkanlığı kırmaya çalışın; bilgisayarı açmadan önce yarım saat başka bir şey yapın.

• Bilgisayarınızı daha az vakit geçirdiğiniz, farklı bir mekâna taşıyın.

- Başında olmadığımız zamanlar bilgisayarınızı tümüyle kapatın.
- Kendinize birkaç saat internete girmediğinizde çok önemli bir şey kaçırmayacağınızı, ancak internette çok zaman geçirdiğinizde dış dünyayı kaçırabileceğinizi hatırlatın. İnternetteki her şey siz ne zaman baksanız orada duruyor olacak, ancak yaşam akıp gidecek.
- İnternete hangi saatlerde bağlanacağınızı ve e-postalarınızı ne zaman alacağınızı gösteren bir plan yapın ve bu planı uygulayın.
- Bilgisayar/internet kullanımı dışında neler yapabileceğinizi düşünün ve bunları da not edin. (spor, müzik, kulüp faaliyetleri v.s.)
- Bunları yapmak yerine neden bilgisayar/internet kullanmayı tercih ettiğinizi düşünün.
- İnternette geçirdiğiniz zaman yerine zevk alacağınız, sosyal aktiviteler, sinema, tiyatro, müze ve sportif faaliyetlere zaman ayırın.Spor, müzik, kulüp faaliyetleri ile aşamalı olarak bilgisayar/internet kullanımını yer değiştirin.
- Bilgisayar/internet kullanımını bırakmak/azaltmak için ailenizden, arkadaşlarınızdan destek alın.
- Arkadaşlarınıza ve sosyal ortamlara daha fazla zaman ayırın.
- Dersteyken, arkadaşlarınızla sohbet ediyorken ya da başka bir işle meşgulken telefonunuzu konuşmak dışında elinizde tutmamayı alışkanlık haline getirin. Bazen sıkılırsanız bile, bu sıkıntıyı telefonda oyun oynamak ya da facebook sayfanıza bakmak dışındaki yollarla gidermeye çalışın.
- Bilgisayar/internet başında geçirdiğiniz süreyi önceden planlayarak kaliteli zaman uygulamasını hayata geçirmeyi deneyin.
- Fiziksel şikâyetleriniz ve gündelik yaşamınızdaki bozulmalar artıyorsa ya da kendi kendinize bir çözüm yolu bulmakta zorlanıyorsanız profesyonel yardım almak için bir uzmana başvurun.





## ANNE BABALARA ÖNERİLER

Günümüzde anne-babaların, sokağa çıkmasını istememeleri çocuklarını sosyal ilişkiden mahrum bırakarak bilgisayara ve yalnızlığa ittiğini görülmektedir.

■ Çocuğa internet kullanımını ile ilgili bilgi verilmediyse çocuğun interneti kötüye kullanma olasılığının yüksek olduğu, öncelikle çocuklarla internetin hangi amaçlarla kullanılacağı hakkında konuşulması, o bilincin verilmesi, bu konuda anne ve babaların çocuklarına iyi birer model olması gerekir

■ İnternet'te kullanma çizelgesi yapılabilir. Bu konuyu kontrol edemeyeceğini düşünen aileler çocuklarıyla bazı anlaşmalar yapmalıdır. Örneğin, haftanın veya günün belirli saatlerinde bilgisayarın kullanıma açık veya kapalı olması gerekir. Öncelikli olanın, dersleri ve okulu olduğu vurgulanmalı ve gereken destek verilmelidir. Mümkün olduğu kadar bilgisayar ortak kullanım alanında bulunmalıdır. Bilgisayar zorunlu durumlar harici çocuğun odasında olmamalıdır. Sakıncalı sitelere neden girmemesi gerektiği hakkında çocuklara gerçekçi bilgilendirmeler yapılmalıdır. Korkutmak için veya geçiştirmek için yanlış bilgiler vermek sakıncalıdır.

■ Çocuklarınızı sanal ortam yerine doğal ortama yönlendirin. Aileler gençlere zaman ayırmalı, birlikte etkinlikler yapmalı.

■ Ev içinde veya başka alanlarda yapacağınız faaliyetlerde veya değişimlerde çocuğunuzun fikrini alın.

■ Gençler ile konuşarak, hobi olabilecek, sevdikleri, ilgilendikleri konular bulunmalı. Spora, sosyal faaliyetlere yönlendirin.

■ Yeni arkadaşlık kurmasına yardımcı olun ve arkadaşlık ilişkilerini destekleyin. İnternete bağlı iken hangi sitelerde ne yaptığını anlamak üzere oda ziyaretleri yapılmalı.

■ Gençlere okuma alışkanlığı kazandırmak üzere, düzenli kitap okumasını sağlayın, ve okudukları hakkında konuşun.

■ Gençlere bazı sorumluluklar vererek gerçekleştirmesini sağlayın. Belirli görevler verin.

■ İçerik denetimi yazılımları kullanmaları önerilir.

■ Birçok önlemi almanıza rağmen bu durumu engelleyemiyorsanız ve çocuğunuzun okul başarısı ve sosyal yaşamı olumsuz etkileniyorsa profesyonel yardım alın."

## TEDAVİ

İnternette geçirilen zaman tek başına bir kriter olmasa da, bağımlı kullanıcılar haftada 40-80 saat arası, bir oturumda ise 20 saatin üzerinde internette zaman harcayabilmektedirler. Bu sebeple hem uykuya gereken zamanı ayıramamakta, hem de ertesi sabah iş/okul ile ilgili sorun yaşamaktadırlar. Uç vakalar kafein tabletleri alarak uyku saatlerini internette geçirmektedirler. Bu durum ise immün sistem sorunlarına yol açarak hastalık riskini arttırmaktadır. Ek olarak bilgisayar ekranı başında hareketsiz geçirilen uzun saatler, göz sorunları, bel ağrısı, karpal tünel sendromu gibi bedensel sorunlara da sebep olmaktadır. İnternet bağımlılığı, madde bağımlılığı ile karşılaştırıldığında ise benzer mesleki, ailevi ve akademik sorunlara yol açtığı görülecektir. İnternet Bağımlılığı, işyeri ve okul performansının düşmesi, uyku bozukluğu, internetsiz bir hayatın çok sıkıcı ve boş gelmesiyle kendini gösteren sosyal yaşamdan yoğun bir biçimde geri çekilme, hatta internetin aşırı kullanımına bağlı olarak ortaya çıkan kas ve iskelet sistemi problemleri ile belirli bir ruhsal hastalık olarak kabul edilmektedir.

2012 yılı içinde açılmış olan Bakırköy sinir hastalıkları hastanesinde İnternet Bağımlılığı Polikliniği internet bağımlısı olduğu düşünülen kişilere randevulu olarak hizmet vermektedir.

• Birçok internet bağımlısı yaşam alanlarının bozulmasına ve ailelerinin çabalarına rağmen tedavi arayışı içinde olmazlar, sorunlarıyla ilgili farkındalıkları azdır.

• Klinik gözlemlerin yanı sıra araştırma bulgularının da desteklediği gibi internet bağımlılığı tedavisindeki ilk aşama motivasyonel görüşme tekniklerinin kullanılması olabilir.

• Diğer bağımlılıklarda olduğu gibi internet bağımlılığında da ailenin ve kişinin bilgilendirilmesi ve uyarılması bağımlılığın önlenmesinde önemlidir. Bu sebeple tüm ailenin tedaviye katılımı gerekmektedir.

• Tedavide esas amaç bir yandan kişinin internet kullanım sebeplerini ortaya çıkararak bu sebepler üzerinde çalışmak, bir yandan da kişinin hayatını programlamak ve internet başında geçireceği zamanı azaltmak için dışsal kontroller geliştirmektir.

• İnternet bağımlılığının tedavisinde, alkol bağımlılığı ve madde kötüye kullanımı için uygulanan terapilerden türetilen kognitif davranışçı terapi yaklaşımı, yeterli ampirik kanıtları olmamasına karşın en etkili yöntem olarak görünmektedir.

## KENDİNİZİ TEST EDİN

Patolojik internet kullanım düzeyini belirleyen ölçek aşağıda verilmiştir:

20 – 49 puan: :Ortalama bir internet kullanıcısısınız. Bazan webde biraz uzun kalsanız bile kontrol konusunda başarılısınız

50 -79 puan: Sıklıkla İnternet nedeniyle sık veya nadir problem problemleriniz oluyor. Lütfen bu sorunların hayatınızdaki önemini göz önüne alınız.

80 – 100 puan: İnternet kullanımı hayatınızda çok önemli sorunlara yol açıyor.

*İnternet Bağımlılığı Ölçeği (İBÖ).* Yaung (1998)

### PUANLAR

0 Nadiren

1 Arasıra

2 Bazen

3 Sıklıkla

4 Her zaman

5 Hiçbir zaman

	Nadiren	Arasıra	Bazen	Sıklıkla	Her zaman	Hiçbir zaman
Ne kadar sıklıkla başlangıçta amaçladığınızdan daha uzun süre internette kalıyorsunuz?						
Nette daha uzun zaman geçirdiğiniz için ne sıklıkla evde ki sorumluluklarınızı ihmal ediyorsunuz?						
Ne sıklıkla internette ki heyecanı eşinizle yaşayabileceğiniz yakınlığa tercih ediyorsunuz?						
Ne sıklıkla internetten tanıştığınız kişilerle arkadaşlık ve yakınlık kuruyorsunuz?						
Ne sıklıkla yaşamınızda ki diğer kişiler intenette geçirdiğiniz zaman konusunda yakınıyorlar?						
Ne sıklıkla nette geçirdiğiniz zaman yüzünden ders notlarınızda düşme veya okul ödevlerinde aksama oluyor?						

Ne sıklıkla sizin için gerekli bir şeyi yapmadan önce maillerinize bakarsınız?						
Ne sıklıkla internet yüzünde işiniz ve/veya iş verimliliğinizde azalma olmaktadır?						
Size internette ne yaptığınız sorulduğunda ne sıklıkla savunucu ve gizleyici olursunuz?						
Ne sıklıkla yaşamınıza dair rahatsız edici düşünceler internette gelen olumlu düşünceler aracılığıyla kaybolur?						
Ne sıklıkla tekrar internete girme zamanı konusunda beklenti içine girersiniz?						
Ne sıklıkla yaşamın internet olmadan çok sıkıcı, boş ve keyifsiz olduğunu düşünürsünüz?						
Ne sıklıkla internette olduğunuz zaman birisi sizi engellediğinde kızar veya bağırırsınız?						
Ne sıklıkla gece uzun saatler internette olma nedeniyle uykusuz kalırsınız?						
Ne sıklıkla kapalı olmasına karşın internet ile ilgili yoğun zihinsel meşguliyetiniz olur?						
Ne sıklıkla nette iken “sadece bir kaç dakika daha” dediğinizi fark edersiniz?						
Ne sıklıkla internette geçirdiğiniz zamanı azaltmaya çalışıp başaramadığınız oldu?						
Ne sıklıkla internette ne kadar süredir kaldığınızı gizlediğiniz oldu?						
Ne sıklıkla başkalarıyla olduğunuz zamandan daha fazlasını internette geçiriyorsunuz?						
Ne sıklıkla internette olmadığınız da mutsuz, huysuz ve sinirli hissedip bağlanınca bu olumsuz duyguların kaybolduğunu hissediyorsunuz?						