

Bölüm 67

İNTERNET BAĞIMLILIĞI TANI VE TEDAVİSİ



Musa ŞAHPOLAT¹

1. İNTERNETİN TARİHÇESİ

Günümüzde herkes tarafından etkin bir şekilde kullanılan internet, Amerika Birleşik Devletleri (ABD) ile Rusya arasındaki rekabet sonucunda meydana gelmiştir.

1957'de Sovyetler Birliği tarafından ilk uydu Sputnik fırlatıldıktan sonra ABD Savunma Bakanlığı da bu durumun üzerine Advanced Research Projects Agency (ARPA) projesini başlatmıştır. 1962 yılında Amerikan Hava Kuvvetleri ABD'ye yönelik olası bir nükleer saldırıdan ülkeyi korumak amacıyla askeri bir bilgisayar ağı yapmayı düşünmüşlerdir. ARPA projesi bu ağa destek vermiş ve bu ağ daha sonraları ARPANET olarak adlandırılmıştır. 1969 senesinde California'da ilk bilgisayar ağı hizmete sunulmuştur (1). Yine askeri savunma amacıyla, 1970'lerde üniversiteler de bu sisteme dâhil edilmiştir. 1980'li yıllarda ABD, Japonya ve İngiltere eğitim alanında interneti yaygın şekilde kullanmaya başlamıştır (2).

Ülkemizde internet, 1986 yılında kullanılmaya başlanan TÜVEKA (Türkiye Üniversiteler ve Araştırma Kurumları Ağı) ile hayatımıza girmiştir. İlerleyen dönemde TÜVEKA yetersiz kaldığı için Türkiye'nin ilk internet bağlantısı ODTÜ

(Ortadoğu Teknik Üniversitesi) tarafından 1993'te kiralık bir hat ile ABD kaynaklı bir protokol üzerinden gerçekleştirilmiştir (3). İnternet Türkiye genelinde ilk olarak akademik ortamlarda yaygın kullanılmaya başlanmıştır. İnternet bağlantı hizmeti olarak 1996 yılında Turnet ve 1997 yılında ise ULAKNET sayesinde üniversiteler eskiye oranla daha hızlı birbirine bağlanmış ve internet daha yaygın şekilde kullanılmıştır. Ülkemizde 1999 yılında ticari ağ yapısında gerçekleşen köklü değişimler ile TURNET'in yerini TNet adında yeni bir kuruluş almıştır (4).

2. İNTERNET BAĞIMLILIĞININ TANIMI

İnternet, bilginin küresel alanda yayılması için bir araç görevi yapmaktadır. Ayrıca kişiler ve bilgisayarlar arasında iş birliği ve etkileşim ortamı olan internet teknolojideki hızlı gelişmelerle beraber kullanım sahasının gittikçe artmasıyla insan yaşamının merkezine yerleşmiştir (5-7).

İnternet doğru şekilde kullanıldığında yaşam kalitesini önemli şekilde artırsa da doğru şekilde kullanılmadığında birçok olumsuz sonuçları da beraberinde getirmektedir (8). Olumsuz sonuçlardan belki de en önemlisi internetin amacı dışında

¹ Uzm. Dr., Kilis Devlet Hastanesi Ruh Sağlığı ve Hastalıkları Bölümü drmsahpolat@hotmail.com

lemlere ve aile içindeki çatışmaların çözümüne yönelik açık iletişimi geliştirmenin sağlanması

- Aile bireylerini bağımlı bireye yeni hobiler bulma, uzun süreli tatile çıkarma, bağımlı bireyin duygularını anlama ve dinlemeye teşvik etme.
- Güçlü bir aile desteği ile bağımlı bireyin sağlıklı şekilde internet kullanması hedeflenir (70).

6.4. Farmakoterapi

İnternet bağımlılığının tedavisinde altta yatan herhangi başka bir psikiyatrik hastalık varsa ise ona yönelik ilaç tedavisinin de düzenlenmesi gerekir. Böylece altta yatan neden ya da birlikte var olan başka bir durum tedavi edilerek internet kullanımı azaltılmış olur. Farmakoterapide selektif serotonin re-uptake inhibitörleri ilk tercih olmakla beraber bireyin belirtilerine ve klinik durumuna göre tri-siklik antidepressanlar, selektif noradrenalin re-uptake inhibitörler, benzodiazepinler, beta blokörler, duygu-durum düzenleyiciler, antipsikotikler gibi çok çeşitli farmakolojik ajanın yeri vardır (4,72).

7. SONUÇ

Bu kitap bölümünde internet bağımlılığı ve tedavisi hakkında bilgiler verilerek ve konuyla ilgili yapılmış çalışmalar incelenerek bunların sonuçlarına göre çıkarımlarda bulunulmuştur. Ergen bireyler arasında internet bağımlılığı oranı yaklaşık olarak %10-15 olduğu ve bunun ciddi bir sorun olduğu açıktır. Cinsiyet değişkenine göre internet bağımlılığında erkek bireyler daha yüksek risk altında olduğu söylenebilir. Sınıf seviyesi değişkenine göre incelendiğinde sonuçlar 8. ve 10. sınıf öğrencilerinin daha yüksek risk altında olduğu söylemek mümkündür. İnterneti oyun için kullanan bireylerin internet bağımlılığı düzeyinin daha yüksek olduğu söylenebilir. Uyku düzeni ile internet bağımlılığı arasında anlamlı düzeyde ilişki olduğu ve uyku düzeni bozuk olan bireylerin internet bağımlılığı düzeylerinin düzenli uykuya sahip olanlara göre daha yüksek olduğu açıktır. Aile içi

iletişim ve düzen arttıkça internet bağımlılığı düzeyi düşmektedir. Sigara bağımlısı bireylerde internet bağımlılığı da daha yüksek seviyededir. Boş zamanlarını sosyal aktivitelerle değil de bilgisayar başında geçiren bireylerin internet bağımlılık düzeylerinin daha yüksek olduğu gözlenmiştir.

İnternet bağımlılığının tedavisi konusunda ise gelişmiş ülkelere oranla ülkemiz çok daha arka sıralarda yer almaktadır. Ülkemiz için daha yeni olan internet bağımlılığı sorunu için bu problemi uzun süredir yaşayan uzak doğu ülkelerinde ve ABD’de bu konuyla ilgili tedavi merkezleri kurulmuştur ve bu konuda deneyimli klinisyenler yetiştirilmektedir. Gelecekte ülkemiz için de buna benzer tedavi merkezlerinin kurulmasına ihtiyaç olup olmayacağı henüz kesin belli olmamasına rağmen, gelişen teknolojik çağa hızla uyum sağlayan Türkiye’de de “internet bağımlılığı” probleminin giderek artmaya başlayacağı ve klinisyenlerin bu durumla daha sık karşılaşmaya başlayabilecekleri tahmin edilmektedir.

KAYNAKLAR

1. Bölükbaş, K. (2003). İnternet kafeler ve internet bağımlılığı üzerine sosyolojik bir araştırma: Diyarbakır örneği, Yüksek Lisans Tezi, Dicle Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Sosyoloji Anabilim Dalı, Diyarbakır.
2. İçel, K. (1998). Kitle Haberleşme Hukuku. İstanbul: Beta Yayınları.
3. Altun A. (2013). Yurdum İnternet’i 10 Yasında!. (2013) (5 Ocak 2013 tarihinde <http://www.internetarsivi.metu.edu.tr/10yil.php> adresinden ulaşılmıştır.)
4. Arısoy Ö. İnternet Bağımlılığı ve Tedavisi. Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar. 2009;1(1):55- 67.
5. Şahpolat M, Arı M, Kokaçya MH, Çöpoğlu ÜS. Reward Deficiency Syndrome. J Depend. 2014;15:85-90.
6. Rehman, A, Shafi H, Rizvi T. Internet Addiction and Psychological Well-Being Among Youth of Kashmir. The International Journal of Indian Psychology, 2016;3(3):6-1.
7. Griffiths M. Internet Addiction- Time to be Taken Seriously? Addiction Research, 2000;8(5):413-418.
8. Amichai-Hamburger Y. Internet and Well-Being. Computers in Human Behavior, 2007;23:893-897.
9. Young KS. Cognitive Behavior Therapy with Internet Addicts: Treatment Outcomes and Implications, CyberPsychology & Behavior. 2007;5:671-679.
10. Kim S, Kim R. A study of Internet Addiction: Status, Causes, and Remedies. Journal of Korean Home Economics Association English Edition, 2002;3(1):1-19.

11. Griffiths MD. Behavioral Addictions: An Issue For Everybody? *Journal of Workplace Learning*, 1996;8:19- 25.
12. Young KS. Internet addiction. *Am Behav Sci* 2004;48:402-441.
13. Alaçam, H. (2012). Denizli Bölgesi Üniversite Öğrencilerinde İnternet Bağımlılığının Görülme Sıklığı ve Yetişkin Dikkat Eksikliği Hiperaktivite Bozukluğu İle İlişkisi, Pamukkale Üniversitesi Tıp Fakültesi, Uzmanlık Tezi, Denizli.
14. Block JJ. Prevalence Underestimated in Problematic Internet Use Study [Letter], *CNS Spectr*, 2007;12:14.
15. Greenfield DN. Psychological characteristics of compulsive Internet use: a preliminary analysis. *Cyberpsychol Behav* 1999;2:403-412.
16. Morahan-Martin J, Schumacher P. Incidence and correlates of pathological Internet use among college students. *Comput Human Behav* 2000;16:13-29.
17. Scherer K. College life on-line: Healthy and unhealthy internet use. *Journal of College Student Development* 1997;38:655-665.
18. Black D, Belsare G, Schlosser S. Clinical features, psychiatric comorbidity and health related quality of life in persons reporting compulsive computer use behaviour. *J Clin Psychiatry* 1999;60:839-843.
19. Chou C, Hsiao MC. Internet addiction, usage, gratification, and pleasure experience: the Taiwan college students' case. *Comput Educ* 2000;35:65-80.
20. Johansson A, Götestam KG. Internet Addiction: Characteristics of a Questionnaire and Prevalence in Norwegian Youth (12-18 years), *Scandinavian Journal of Psychology*, 2004;45:223-229.
21. Simkova B, Cincera J. Internet Addiction Disorder and Chatting in the Czech Republic, *CyberPsychology & Behavior*, 2004;7(5):536-539.
22. Sally, LPM. (2006). Prediction of Internet Addiction for Undergraduates in Hong Kong, Baptist University, UMI Dissertation Information Service, Hong Kong.
23. Whang SM, Lee S, Chang G. Internet Over-users' Psychological Profiles: A Behavior Sampling Analysis On Internet Addiction. *CyberPsychology and Behavior*. 2003;6(2):143-150.
24. Kurt-Genç, A. (2018). Binomial Verilerin Analizi. (Yüksek Lisans Tezi). Giresun Üniversitesi, Fen Bilimleri Enstitüsü, Giresun.
25. Kaval, A. (2018). Lise Öğrencilerinde İnternet Bağımlılığının Yordayıcıları: Bir Yapısal Eşitlik Modellemesi. (Yüksek Lisans Tezi). Dokuz Eylül Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, İzmir.
26. Orhan F, Akkoyunlu B. İlköğretim Öğrencilerinin İnternet Kullanımları Üzerine Bir Çalışma. *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*. 2004;26:107-116.
27. Balta ÖÇ, Horzum MB. Web Tabanlı Öğretim Ortamındaki Öğrencilerin İnternet Bağımlılığını Etkileyen Faktörler, *Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Fakültesi Derg*, 2008;41(1):187-205.
28. Young KS. Internet addiction: The emergence of a new clinical disorder. *Cyberpsychol Behav* 1996;3:237-244.
29. Griffiths MD. Technological addictions. *Clinical Psychology Forum* 1995;76:14-19.
30. Amerikan Psikiyatri Birliği. (1995). *Mental bozuklukların Tanısal ve Sayımsal El Kitabı*, dördüncü baskı (DSM IV) (Çev. Ed: E. Köroğlu) Hekimler Yayın Birliği, Ankara.
31. Traş Z, Öztemel K. Facebook Yoğunluğu, Gelişmeleri Kaçırma Korkusu ve Akıllı Telefon Bağımlılığı Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. *Addicta: The Turkish Journal on Addictions*, 2019;6:91-113.
32. Ferlibaş, S. (2019). Ergenlerde Görülen İnternet Bağımlılığının Ruminasyon Düzeyi, Problem Çözme Becerileri ve Bazı Psikolojik Problemler Açısından İncelenmesi. (Yüksek Lisans Tezi). Necmettin Erbakan Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Konya.
33. Akdeniz, B. (2018). 14-16 Yaş Aralığındaki Ergenlerin Bağlanma Stilleri, Gözlerden Zihin Okuma Becerileri ve Ruhsal Sorunları ile İnternet Bağımlılığı Düzeyleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi: İstanbul İli Örneği. (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Ondokuz Mayıs Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Samsun.
34. Döner, M. (2018). Özel Lise Öğrencilerinin Yalnızlık ve Umutsuzluk Düzeyleriyle İnternet Bağımlılığı Düzeyleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. (Yüksek Lisans Tezi). İstanbul Gelişim Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
35. Sıgırlı, H. (2017). Lise Öğrencilerinde İnternet Bağımlılığı ile Bağlanma Biçimleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. (Yüksek Lisans Tezi). Marmara Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.
36. Öner, K. (2015). Lise Öğrencisi Ergenlerde Depresyon, İnternet Bağımlılığı ve İlişkili Faktörler. (Yüksek Lisans Tezi). Adnan Menderes Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Aydın.
37. Doğan, A. (2013). İnternet Bağımlılığı Yaygınlığı. (Yüksek Lisans Tezi). Dokuz Eylül Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, İzmir.
38. Esen E, Siyez DM. Ergenlerde İnternet Bağımlılığını Yordayan Psiko-sosyal Değişkenlerin İncelenmesi. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 2011;4(36):127-138.
39. Güneş, S., Kuzu, A., Odabaşı, H. F., Erişti, S. D., Kabakçı I., Kurt, A. A., ve ark. (2008). İnternet Kullanımı ve Aile. T.C. Başbakanlık Aile ve Sosyal Araştırmalar Genel Müdürlüğü Yayınları: Ankara.
40. Nasaescu E, Marin-López I, Llorent VJ, Ortega-Ruiz R, Zych I. Abuse of Technology in Adolescence and Its Relation to Social and Emotional Competencies, Emotions in Online Communication, and Bullying. *Computers in Human Behaviors*, 2018;88:114-120.
41. Wu CST, Wong HT, Yu KF, Fok KW, Yeung SM, Lam CH. Parenting Approaches, Family Functionality, and Internet Addiction Among Hong Kong Adolescents. *BMC Pediatrics*, 2016;16(1):130-140.
42. Wang CW, Ho RTH, Chan CLW, Tse S. Exploring Personality Characteristics of Chinese Adolescents with Internet-Related Addictive Behaviors: Trait Differences for Gaming Addiction and Social Networking Addiction. *Addictive Behaviors*, 2015;42:32-35.
43. Tsai HF, Cheng SH, Yeh TL, Shih CC, Chen KC, Yang YC, Yang YK. The Risk Factors of Internet Addiction-A Survey of University Freshmen. *Psychiatry Research*, 2009;167:294-299.

44. June KJ, Sohn SY, So AY, Yi GM, Park SH. A Study of Factors that Influence Internet Addiction, Smoking, and Drinking in High School Students. *J Korean Acad Nurs*, 2007;37(6):872-882.
45. Çok R, Kutlu M. Üniversite öğrencilerin ders esnasında ders dışı internet kullanım davranışları ile akademik güdülenme düzeylerinin çeşitli değişkenlere göre incelenmesi. *The Journal Of International Lingual Social And Educational Sciences*, 2018;4(1):1-21.
46. Akdağ M, Şahan Yılmaz B, Özhan U, Şan İ. Üniversite öğrencilerinin internet bağımlılıklarının çeşitli değişkenler açısından incelenmesi (İnönü Üniversitesi örneği). *İnönü Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 2014;15(1):77-96.
47. İyitoğlu O, Çeliköz N. Exploring the impact of internet addiction on academic achievement. *European Journal of Education Studies*, 2017;3(5):38-59.
48. Mishra S, Draus P, Goreva N, Leone G, Caputo D. The impact of internet addiction on university students and its effect on subsequent academic success: A survey based study. *Issues in Information Systems*, 2014;15(1):344-352.
49. Kim, D. (2012). İnternette kumar ve oyun bağımlılıkları: Endişe edilmesi gerekiyor mu? 1. Uluslararası Teknoloji Bağımlılığı Kongresi 2012. İstanbul: Grand Cevahir Kongre Merkezi (s. 189-192).
50. Anlı G. Kişilerarası duyarlılık ile internet bağımlılığı arasındaki ilişkinin çeşitli değişkenler açısından incelenmesi. *MANAS Sosyal Araştırmalar Dergisi*, 2018;7(1):103-118.
51. Baysan-Arslan S, Cebeci S, Kaya M, Canbal M. Relationship between internet addiction and alexithymia among university students. *Clinical & Investigative Medicine*, 2016;39(6):111-115.
52. Karasu F, Bayır B, Çam HH. Üniversite öğrencilerinin internet bağımlılığı ile sosyal destek arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Sosyal Bilimler Dergisi*, 2017;7(14):372-386.
53. Yılmaz M, Yılmaz A, Sönmez CI, Aşıkhasan İ. Düzce ili aile sağlığı merkezi çalışanlarında internet, sigara, alkol, madde bağımlılığı ile kişilik ilişkisi. *Evaluation*, 2019;15(1):15-20.
54. Balcı Ş, Gülnar B. Üniversite öğrencileri arasında internet bağımlılığı ve internet bağımlılarının profili. *Selçuk İletişim*, 2009;6(1):5-22.
55. Ozan F, Erol O, Dönmez Fİ, Kurt AA. BÖTE bölümü öğrencilerinin sosyal ağ siteleri kullanım amaçları ile internet bağımlılıkları arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Journal of Instructional Technologies & Teacher Education*, 2014;3(2):17-28.
56. Pektaş İ, Mayda SA. Tıp fakültesi öğrencilerinde internet bağımlılığı düzeyi ve etkileyen etmenler. *Sakarya Tıp Dergisi*, 2018;8(1):52-62.
57. Sağır M, Doğruluk S. Öğretmen adaylarının sosyal medyaya ilişkin tutumları ile internet bağımlılıkları arasındaki ilişki. *Abant İzzet Baysal Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 2018;18(2):1041-1063.
58. Taş İ. Ergenlerde internet bağımlılığı ve psikolojik belirtilerin çeşitli değişkenler açısından incelenmesi. *Anemon Muş Alparslan Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 2018;6(1):31-41.
59. Canan F, Ataoğlu A, Özçetin A, İçmeli C. The association between internet addiction and dissociation among Turkish college students. *Comprehensive Psychiatry*, 2012;53(5):422-426.
60. Canan F, Yıldırım O, Üstünel TY, Sinani G, Kaleli AH, Güneş C, Ataoğlu A. The relationship between internet addiction and body mass index in Turkish adolescents. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, 2014;17(1):40-45.
61. Gentile A, Servidio R, Caci B, Boca S. Social stigma and self-esteem as mediators of the relationship between Body Mass Index and Internet addiction disorder. An exploratory study. *Current Psychology*, 2021;40(3):1262-1270.
62. Bozkurt H, Özer S, Şahin S, Sönmezgöz E. Internet use patterns and Internet addiction in children and adolescents with obesity. *Pediatric obesity*, 2018;13(5):301-306.
63. Küçükkubaş N. Çocuklarda Vücut Kompozisyonu Belirlenmesi: Biyoelektrik İmpedans Analizi. *Türk Spor Bilimleri Dergisi*, 2021;4(1):41-50.
64. Küçükkubaş N. Vücut Kompozisyonunun Belirlenmesinde Yöntemlerin Önemi ve Çok Bileşenli Modellerin Kullanımı. *Başkent Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi Dergisi-BÜSBİD*, 2021;6(1):31-49.
65. Ekinci NE, Yalçın I, Ayhan C. Analysis of loneliness levels and digital game addiction of middle school students according to various variables. *World Journal of Education*, 2019;9(1):20-27.
66. Ekinci NE, Yalçın I, Özer Ö, Kara T. An Investigation of the Digital Game Addiction between High School Students. *Online Submission*, 2017;14(4):4989-4994.
67. Alaçam H, Ateşçi FC, Şengül AC, Tümkaya S. Üniversite öğrencilerinde internet bağımlılığının sigara ve alkol kullanımı ile ilişkisi. *Anadolu Psikiyatri Dergisi*, 2015;16(6):383-389.
68. Altunova A, Daşbaş S, Kesen NF. 11-17 yaş arası ergenlerde internet bağımlılığı ve video kanallarının takip edilmesinin incelenmesi. *Pediatric Practice and Research*, 2019;7(Ek):90-96.
69. Ergin A, Uzun SU, Bozkurt Aİ. Tıp fakültesi öğrencilerinde internet bağımlılığı sıklığı ve etkileyen etmenler. *Pamukkale Tıp Dergisi*, 2013;(3):134-142.
70. Odabaşoğlu G, Öztürk Ö, Genç Y, Pektaş Ö. On olguluk bir seri ile internet bağımlılığı-Klinik görünümleri. *Bağımlılık Dergisi* 2007;8:46-51.
71. Gönül AS. Patolojik internet kullanımı (İnternet bağımlılığı/Kötüye kullanımı). *Yeni Symposium* 2002;40:105-110.
72. Young KS. Internet Addiction: Symptoms, Evaluation and Treatment. *Innovations in Clinical Practice: A Source Book*, 1999;17(17):351-352.