

## BÖLÜM 2

### BAĞIMLILIK VE İNTERNET BAĞIMLILIĞI<sup>1</sup>

Aslı EKİN<sup>2</sup>

#### GİRİŞ

Bağımlılık kavramı, belirli bir zaman sonunda ilerleme gösteren bir olgudur. Bu olgu yani birtakım sebeplerin yol açtığı sonuçlar, ilerleme gösterinceye kadar kişiler farklı basamaklardan geçerek ilerlemektir. İlk aşamada, düşünce olarak deneme isteği ile kullanım aşaması gözlenirken, bir sonraki aşamada sosyal olarak ve bu anlam doğrultusunda kullanım söz konusu, daha sonrasında ise, kötü olarak tanımlanabilecek bir kullanım gerçekleşir ve son aşamada da bağımlılık ortaya çıkmaktadır<sup>(1)</sup>. Kişide, var olan alışkanlığın bir adım sonrasında da ki safha ise, bağımlılık diye ifade edilmektedir. Bir başka şekilde ifade etmek gerekirse, alışkanlık kavramının, fazla ölçülerde ve de alışlagelmiş düzen içinde tekrar etmesi sayesinde alışkanlık zamanla bağımlılığa dönüşmektedir. Sonuçta, problemlili ya da sorun oluşturabilecek şekilde internet kullanabilmenin bir neticesi olarak internet bağımlılığı konusu gözlemlenmektedir. İnternet bağımlılığının başka bir tanımı ise, kişinin, İnternet kullanırken ve bu ortamda kontrol edilemeyen biçimde uzun saatler boyunca zaman geçirmesi ve de internet ile kesintisiz olarak süren ilgilenme eğilimi internet bağımlılığı olarak ifade edilmektedir. Günümüzde ve de son yıllarda, toplum içerisinde sosyal ağların artarak ve gelişerek yaygınlaşması ile internet bağımlılığı yerini sosyal medya bağımlılığına aktarmış olduğu görülmektedir.<sup>(1)</sup>

İnternet bağımlılığı, “Farklı bağımlılık çeşitlerinde ifade edildiği doğrultuda genel anlamda internetin, kişilerin çok fazla düzeyde kullanmak ve vakit geçirme isteğinin önüne geçilememesi, bu kişilerin, interneti kullanmadan geçirmiş oldukları vakit ve sürenin önem derecesini yitirmesi, kişinin, internet ortamından yoksun bırakıldığında da anlam verilemeyecek derecede aşırı yoğun bir sınırlılık haline eşlik eden saldırganlık hali ve sonrasında kişinin aşamalı olarak iş, sosyal ve ailede bazı sorunların ortaya çıkması ile giderek daha da kötüye gitmesi” olarak ifade edilen rahatsızlık olarak tanımlayabiliriz<sup>(2)</sup>. Ayrıca, internet kullanımı, bazı araştırmalara göre, interneti kişisel olarak kullanmaktaki amaç, kişisel faktörlerle

<sup>1</sup> Bu çalışma, doktora tezinden hazırlanmıştır.

<sup>2</sup> Dr., İstanbul Okan Üniversitesi Sağlık Yönetimi Doktora Mezunu. asliekin1@gmail.com

ilgilidir. Bu doğrultuda, bağımlılık, kişisel alışkanlıklar, bireyin dış mekanı kontrol etmek istemesi, eğitim seviyesi, sosyal kabul ve sosyal etkiler <sup>(3)</sup>. Daha uzun çalışma saatleri bu durumu etkilemektedir <sup>(4)</sup>. Ayrıca kişisel meselelerini (alışveriş, bankacılık faaliyeti vb.) çalışma saatleri içerisinde gerçekleştirmeleri iş ile ilgili olmayan kullanımlarını arttırmaktadır. Çalışanların çoğunluğunun, işlerini eve götürdüğü ya da öğle yemeği molası nedeniyle interneti kullandığı gözlemlenmektedir. İş ile ilgili olmayan kullanım sürecinde, iş ve kişisel yaşam arasında iyi bir denge kurulmasının yanı sıra daha iyi zaman yönetimi oluşturulmalıdır <sup>(4, 5, 6)</sup>. İnternet, çoğu zaman kişilerin, istediği zaman ve koşullarda hızlı bir şekilde ulaşılabilmesi ve bu yüzden de daha cazip ve tercih edilme sebebini ortaya çıkarmaktadır. Dolayısıyla da çalışanların, internet ortamında iken çok uzun süreler geçirmesine ya da kaybetmesine neden olmaktadır. İnternet bazen kurum ve kuruluşlarda görev saatleri ya da çalışma süreleri dahilinde çalışanların, bireysel hedefleri ve istekleri yönünde kullanarak çok uzun saatleri harcadıkları için sanal kaytarmaya sebep olabilir. Sanal kaytarma, çalışanların görev performansının düşmesine neden olarak ortaya çıkan verimliliğinde giderek azalmasına yol açabilmektedir. İnternet kullanımının sağladığı avantajlar yani olumlu olarak bahsedebileceğimiz etkileri de bulunmaktadır. Var olan bu etkiler ya da yararlar ise, E-posta veya Messenger'ın karşılıklı olarak yüz yüze görüşmelere olan faydası çok fazladır. Örneğin, son zamanlarda günlük yaşantımızda artık toplantı esnasında toplantı tutanağı kağıdının kalemle yazılıp doldurulmasına gerek kalmadığı görülmektedir. Kişiler, E-posta ve de Messenger Kullanıyor iken konuşulan her kelimenin ve cümlenin eksiksiz olarak harfiyen tarihsel kaydının tutulması sayesinde istediğimiz zaman tekrar bilgilere dönüp bakılabilir. Bu tutulmakta olan kayıtlar, yeri ve zamanı gelince hedefler doğrultusunda iş ile ilgili planların yapılmasına yardımcı olabileceği gibi, konuları yanlış yorumlama neticesinde yanlış anlama ve de iletişim sorunlarını telafi etmek amacıyla da kullanılabilir <sup>(7)</sup>. Sonuçta, insanlar hafızalarında tüm bilgileri detayına kadar aynı düzende tutamaz. Hatta, toplantıda yer alan her kişi, olayları ve toplantı esnasında konuşulanları azda olsa farklı olarak hatırlayabilirler. Bazı kişilerde de, yaşanmış olan durumları gerçekleştigi gibi hatırlamak yerine, öyküleştirme ya da değişik bir hikaye yazma ile farklı denebilecek versiyonlar hazırlayarak üretme eğilimi söz konusudur <sup>(7)</sup>.

Bu çalışmadaki amaç, bağımlılık kavramının detaylı olarak açıklanması, internet bağımlılığının yarattığı etkilerin sağlık, eğitim ve sosyal anlamda kişileri nasıl etkiledikleri konusunun açıklanması doğrultusunda, kişilere ve ailelere internet bağımlılığından kurtulmak için önerilerde bulunulması, internet kullanımının olumlu ve olumsuz yönlerinden bahsedilmesi ve son olarakta, Kurum ve kuruluşlardaki sanal kaytarma konusunun yarattığı fırsat ve zararları detaylı olarak açıklayıp performansın artırılması amacıyla önerilerde bulunmaktır.

Bu çalışmada, bağımlılık kavramı, internet bağımlılığı ve özellikleri ile fırsat ve tehditlerinin açıklanması amaçlanmıştır.

## BAĞIMLILIK

Bağımlılık kavramı; kişiye, varlığa ya da objeye duyulan mani olunamayan bir istek, arzu ya da başka bir şeyi yapıp yapmamayı karar verme gücünün etkisinde kalma hali olarak ifade edebiliriz. Bireyin, zihni ile ilgili etkinlik ile bağlantılı karşılıklı etkileme içinde olan patolojik olarak ortaya çıkan davranışları yansıtmaktadır. Bağımlılığın var olabilmesi için, kişinin kullanıyor olduğu maddeyi birçok kez bırakmak istemeye çalışıyor olmasına rağmen o kullandığı maddeyi bırakamaması durumudur. Aşamalı olarak kullanılmakta olan ya da istek ve ihtiyaç duyulan maddenin kullanılmakta olan miktarın arttırılmasıdır. Kişi, madde kullanımını bıraktığında ise, yoksunluk, yani mahrum kalma durumunda ki belirtilerin gözlemlenmesi var olan olumsuz durumları biliyor olsa dahi tekrar alıp kullanmaya devam etmesi ve bu sebepten dolayı gün içerisindeki uzun saatleri maddeyi bulabilmek amacı doğrultusunda harcaması ile belirlenebilir. Başka bir ifade ile bağımlılık kavramı, ilerleyen zaman bitiminde gelişme gösterip belirli bir hale gelen bir olgudur. Bu olgu, belli bir sürecin sonucunda gelişim yani ilerleme gösterinceye kadar kişi farklı evrelerden geçmektedir. İlk zamanlarda, deneme isteği ile kullanım gözlemlenirken, daha da sonrasında, sosyal olarak belirtebileceğimiz bir anlamda kullanımdan bahsedebiliriz, daha da ileri seviyelerde, kötüye kullanım ve en son aşamada ise, bağımlılık olarak tanımlayabiliriz.<sup>(1)</sup> Diğer bir tanıma göre ise, bağımlılık, “kişinin, isteği doğrultusunda tekrar almak istemesi, kontrol altına alınamayan, giderek fazlaşan seviyelerde uzun zaman ve çaba gerektiren, miktar düşürüldüğünde veya kısıtlandığında sinirlilik, gerginlik ve huzursuzluk belirtileri gözlenen, kişinin, gün içinde çalışma zamanını ve işlevlerini olumsuz bir düzeyde etkisi altına alan bir davranış sendromu olarak tanımlanmaktadır”. Öyleyse, bu belirtilerin ortaya çıktığı bağımlılık düzeyindeki internette oyun oynamada, bir bağımlılık tanımlaması yapılarak yorumlanabilir.<sup>(2)</sup>

Özellikle, ev içinde ve ev dışındaki zamanlarda anne babaların, çocuklarının, kullanmış olduğu sosyal medya, internet, oyun gibi var olan dijital olarak tanımlayabileceğimiz teknolojilere bağımlı hale gelme olasılıkları ile ilgili temkinli ve şüpheci davranmaları için aşağıda belirlenmiş olan ölçütlere daha çok dikkat etmeleri gerekir<sup>(2)</sup>.

- Her bireyin, çocuğunun ilgilenip kullanmış olduğu teknoloji kullanım süresini önemsemesi,
- Gün içinde teknoloji kullanmak için harcanan sürenin diğer yapılması gereken günlük etkinlikler bırakılarak teknolojiyi kullanma süresinin tekrarlayan oranlarda fazlaştırılması,

- Çocuğun, teknoloji kullanım miktarı ya da zamanı kısıtlandığında ya da kullanım için izin verilmediğinde çocuğun huzursuzluk ve sınırlılık durumu fazlalaşabilir,
- Çocuğun, okul ortamındayken ve de sosyal yaşamında her zamankinden farklı ve değişik tavır ve davranışları, öğretmenlerinin, arkadaşlarının ya da ebeveynlerinin dikkatini çeker.

Bazı araştırmacılara göre, özellikleri iyice belli olmayan bir kimyasal maddenin kullanımını ihtiva etmeyen bağımlılıklar ise, davranışsal bağımlılık olarak ifade edilmektedir. Davranışsal bağımlılıklar, bağımlılığın ana ögesini temsil eden psikolojik ve fiziksel bağımlılık belirtileri ortaya çıkmaktadır. Hatta, bu gözlemlenen belirtiler içerisinde, duygu durumunda farklılıkların hissedilmesi, yoksunluk ya da ihtiyaç duyulması, kişilerin birbirleri arasında çatışmaların gerçekleşmesi, tolerans ve zihinsel olarak meşguliyetin belirtilmesidir <sup>(1)</sup>. Ayrıca, kökenini davranıştan alan ve kimyasal olmayan ya da bu şekilde tanımlanmayan bağımlılık çeşitlerinden bir diğeri ise, teknolojik bağımlılıklardır. Bu etkileşim, makinenin insan ile etkileşiminin gerçekleşiyor olması sonucu vasıtasıyla oluşmaktadır. Bu var olan davranış türünün, görüntülenmesinde kişilerin üstlerine aldıkları görev ve rolleri pasif veya aktif olarak gerçekleşebilir. Teknolojik bağımlılığı, daha öncede belirtildiği gibi davranışa bağlı bağımlılıklar kapsamı içerisinde incelemekteyiz. Televizyon, bilgisayar ve de internet bağımlılığının yanı sıra medya ve cep telefonu bağımlılığı da teknolojik bağımlılıklar içerisinde tanımlanmaktadır. Dolayısıyla, bilgi çağında internetin içinde bulunduğumuz yaşamdaki önemi ve de yerinin giderek artmasıyla ortaya çıkararak yarattığı etkiler ve sonuçlar diğer farklı iletişim ya da bilgi teknolojilerine kıyasla çok daha fazla önem taşımaktadır<sup>(1)</sup>.

Sonuç ta, bağımlılık kavramı ve içeriği ile ilgili yoğun ve sürekli yeni düşüncelerin yanı sıra tartışmalar da bulunmaktadır. İlk olarak ifade edeceğimiz durum bağımlılığın, bir ilişki türü olduğudur. Belirlemiş olduğumuz var olan bir nesne ya da karşılaştığımız bir durum sonucunda kurulan ilişkiler neticesinde bağımlılık olarak ifade ettiğimiz özel ve farklı davranış şekli gerçekleşmektedir. Karşılıklı olarak birbiriyle etkileşim içerisinde olan davranışlar bağımlılık süreci esnasında bir arada bulunmaktadır. Farklı bir söyleyişle bağımlılık kavramı, var olan ürün, hizmet ya da maddenin kullanılıyor olması ile kişilerin, kısa ve belli bir süre içerisinde kendilerini daha iyi hissetmesidir. Başka bir açıklamaya göre ise, bağımlılık durumu, kişilerin, vücut içerisindeki işleyişin yani fizyolojik ve psikolojik sağlığı ya da içinde bulunulan sosyal yaşamı ile ilgili olumsuz olarak ifade edeceğimiz şekilde zararının olması sonucu vasıtasıyla kişinin, bu davranışı sürekli olarak tekrarlamak hedefi ile karşı karşıya kalıp istek duymasıdır <sup>(1)</sup>.

## İNTERNET BAğIMLILIğI

Kişi, bilgisayar kullanımı esnasında kendisinde var olan kontrolü kaybetmiştir. Hatta, sanal dünyada çok daha fazla denebilecek ölçüde zamanını tüketmekte ve geride yapması gereken görev ve sorumlulukları ertelemektedir <sup>(8)</sup>. Artık, bu konuda uzman olan kişiler, haftada ortalama 30 ila 35 saat aralığında internet erişimi için bilgisayar kullanımını “normal bir yaşam içerisinde” ilişkilendirilemez” olarak yorumluyorlar. Okul ortamı ile ilgili ya da çalışmış oldukları görev ve meslek ile ilgili olmayan 30 ila 35 saat. Demek ki görev harici boş zamanlarda internette harcanılan zaman 30 ila 35 saat. Tabi ki de meslek ile ilgili internet ortamında geçirilen süre, belirtilen bu süreye dahil edilmemiştir <sup>(8)</sup>. Kişilerin, bilgisayar kullanımı süreci önemli derecelerde zarar vermeye yani olumsuzluklara sebebiyet vermeye başladığında, hatta, diğer yaşam alanlarına da zaman ayrılmadığında, sorunlu ve problemlı günleri yavaş yavaş gün yüzüne çıkarmış olunduğunu gözlemliyoruz. İnternet kullanımını için ne aralıklarla ve de hangi zaman periyotlarından itibaren “ çok fazla” olduğu düşüncesi ile ilgili bir sınır belirleyebilmek zor bir süreçtir. Bu esnada kişinin, yaşam içerisindeki koşullarının önemli bir şekilde dikkatle üzerinde durulması gerekir <sup>(8)</sup>. İnternet bağımlılığı, yapılan çalışmalarda ki bazı araştırmacıların, “ 21. Yüzyıl salgını” olduğu iddiası ile birlikte son zamanlarda ve son on yılda artarak daha da fazla bilimsel bir tanınırlık kazanmış davranışsal sorun olarak görölmektedir. İnternet bağımlılığı, çevrimiçi uygulamaların gereğinden fazla kullanılmasını içeren ve bu durumdan etkilenmiş olan bireylerin, günlük yaşamlarını ilgilendirecek zararlı etkilere sebep olan davranışsal bir bağımlılık olduğu gerçeği kabul edilmiştir. Yapılan araştırmalarda, yaygınlık oranları, İnternet Bağımlılığı Testi vasıtasıyla bakıldığında, 14-21 yaş sınırları dahilinde İtalyan öğrenciler üzerinde, yüzde 0,8’den Patolojik İnternet Kullanımı Ölçeği kullanıldığında ise İngiliz üniversite öğrencilerinin yüzde 18,3’üne kadarki bölümlerinde değişiklik gösterdiği gözlemlenmektedir. Aynı zamanda, ülkeler ve yaş grupları arasındaki kıyaslamalar ve karşılaştırmalı şekilde yapılan çalışmalar aracılığı ile, internet bağımlılığının İngiliz üniversite öğrencilerinin yanı sıra Hollandalı ergenlerin de yaklaşık yüzde üçünde var olduğu belirtilmiştir <sup>(9)</sup>. İnternet bağımlılığı, deneysel çalışmaların bazılarında davranışsal olarak dürtü kontrolü, davranışsal ketlenme, yürütücü işlevsellik, dikkat ve genel olarak bilişsel işlevsellik gibi farklı sorunlar ile bağlantılanmıştır. Böylelikle, bireylerin sürekli olarak oyun oynaması nedeniyle bilgilerin algısal entegrasyonu ve bunun yanında el ile göz koordinasyonu gibi bilişsel işlevleri ilerletip geliştirdiği yönünde bulguların ortaya çıkarıldığı çalışmalarda mevcuttur. Fazla özellikli olmak gerekirse, bilişsel, sinir sistemi, moleküler boyutta ve de davranışsal seviyede kanıtlanıp belirlendiği üzere oyun oynamanın doğrudan zararlı yada olumsuz olmadığı fakat çok fazla

bir kullanımı olduğu zamanda çeşitli olumsuz denebilecek neticelere neden olabileceği doğrudan belirtilerek fiziksel ve zihinsel rehabilitasyon ve öğrenme ışığında oyun oynayabilmekten olumlu bir şekilde yarar sağlanmıştır<sup>(9)</sup>. Bağımlılığın, olumlu ve faydalı gelişim süreci amacı ile imkanlar, ergenlik dönemi süreci boyunca erişkinlere kıyasla daha fazla bulunmuştur. İnternet bağımlılığı, problemi için başvuranlar arasında ergen ve erişkinler içerisinde farklılıklar vardır. Ergenler, konusu adı altında internet bağımlılığı konusuna baktığımızda, patolojik olarak internet kullanımı, bir kimlik oluşumu aşaması, kimlik çatışmaları üzerindeki düşünceler ve de tam olarak pekiştirilememiş olan duyguları düzenli hale getirmedeki kontrol işlevi sorunlarıyla iç içedir. Ergenler, genel anlamda kimliklerini internet sayesinde yeni bir forma dönüştürerek geliştirmekte ve bu tür duygularını da internet kullanımı vasıtasıyla düzenli hale getirmeyi öğrenmektedir. Dolaşısıyla da, herhangi bir davranışsal seçenek oluşmasını sağlamamaktadır. Sonuç olarak, internet ortamı onların vazgeçilemez bir parçası haline dönüşmektedir ve böylelikle zamanla belirginlik kazanmakta ve de potansiyel anlamda internet bağımlılığının ilerleyip gelişme göstermesini sağlamaktadır<sup>(9)</sup>.

Griffiths, 2000 yılı içerisinde sorunlu ya da problemliler olarak ifade edilebilecek internet kullanımına dair bazı özelliklerin var olduğundan ve de bu özellikler nedeniyle bağımlılığın evrelerinden bahsetmektedir<sup>(1)</sup> ; **Bağımlılığın görünür hale gelmesi:** Kişiler için, gerçekleştirilen bir etkinliğin çok önemli olarak görülebilecek aktivite halindeyken bu durum ortaya çıkmaktadır. Bu yüzden kişiler, davranışsal ve zihinsel boyutlarda sürekli bu etkinlik ile etkileşim halinde bulunmaktadırlar. Etkinlik esnasında gözlemlenen davranışın çok daha fazla dikkatleri üzerine çekmesidir. Gerçekleşen etkinlik ve aktivite zamanla kişinin düşüncelerini, davranışlarını ve de duygularını yönetir. Ayrıca, internet bağımlılığına sahip olan kişiler, internet kullanmadıkları süreler haricinde bu aktivite ve etkileşimlere sürekli devam edeceklerini hayal ederler. **Duygu durum farklılığı:** Kişilerin etkinlik ve aktiviteyi sorunların üstesinden gelmek amacı ile bir uzaklaşma olarak düşünmesi şeklindedir. Kendiliğinden gerçekleştirdiği deneyimler sonucunda ortaya çıkmaktadır. İnternet bağımlılığı içinde bulunan kişiler, internet kullanımları esnasında rahat ve huzurlu hissederler ve problemlerden uzaklaştıklarını hayal ederler. **Tolerans:** Etkinlik ve aktivitelerin ortaya çıkan sonuçlarını çoğaltabilmek için miktarında arttırma yapılabilir. Örnek vermek gerekirse, bahis düzeyinin fazlalaştırılması neticesinde kumar bağımlılığı içerisinde olan kişilerin heyecan, sevinç ve neşe duygularının fazlalaşmasıdır. Ayrıca, internet ortamında geçirilen uzun sürelerin fazlalaştırılarak gerçekleşen durumdan alınmak istenen haz ve mutluluğun giderek fazlalaşmasını arzu etmektir. **Yoksunluk durumunda olu-**

**şan krizler:** Tolerans gelişmesine sebep olan etkinlik ya da aktivite gerçekleşmiş olmadığı durumda ya da gerçekleştirilse bile bir anda kesildiğinde ortaya çıkan mutsuzluk hissidir. Gençler, çevrimiçi oyunlar oynarken bu süreçte oyunlardan mahrum edildiğinde huzursuzluk, mutsuzluk sinirlilik ve karamsarlık hali söz konusu olur. **Çatışma durumu:** Kişilerin var olan bağımlılığı neticesinde başka kişilerle ya da kendisiyle oluşturduğu çatışma ortamı veya durumudur. Bu gibi davranışların sonucunda kişilerin yapmak istediği hobiler, görev aldığı iş hayatı, sosyal ortam içindeki yaşamı ve ilgileri zarar görür. **Tekrarlama:** Bağımlılıkta belirlenmiş olan etkinlik ve aktivitenin sürekli anlamda tekrarlanmasıdır. Ayrıca, yıllarca kontrol ve kaçınmanın neticesinde bağımlılığın boyutlarının giderek daha büyük hale gelmesi ile de nüksetmesidir.

Sonuç olarak, İnternet bağımlılığı, “ çok genel anlamda diğer bütün bağımlılık türlerinde gözlemlendiği gibi internetin çok fazla ölçülerde kullanılması arzu ve isteğine mani olunamaması ile gerçekleşir. İnternete erişilmediği zaman dilimlerinde geçirilmiş olan sürenin önemini zamanla yitirmesi, yoksun kaldığı durumlarda ise, huzursuz, aşırı sinirlilik hali, mutsuzluk ve saldırganlık halinin var olması ve de kişinin iş ortamında, sosyal ve aile hayatının kötüleşmeye başlaması” olarak ifade edilen rahatsızlıktır <sup>(2)</sup>.

İnternet ve de Sosyal Medya Bağımlılığının üstesinden gelmek amacı ile Ailelere Öneriler <sup>(2)</sup> ; Ailelerin, çocuklarının internet ve sosyal medya bağımlısı olmasını önlemek amacıyla ailelerin dikkat etmesi gereken özellikler özetlenmiştir. \*İnternetin, güvenli bir şekilde kullanımı ile ilgili bilgi edinin \*Ailelerin, çocukları ile iletişimi güçlendirmek ve fazlaştırmak amacıyla alternatif fiziksel etkinlikler (müzik dinleme, spor yapma, pikniğe gitme, kitap okuma, parka gitme, oyun oynama vb. ) gerçekleştirerek verimli zaman geçirin. \*Çocuğunuzda gördüğünüz davranış değişiklikleri ya da farklılıkları rehber öğretmenlere iletin.\*Onların, davranışlarını devamlı olarak gözlem altında tutun.\*Bir gün içinde 2 saat gibi bir süre kısıtlaması yapın. \*Çocuğın, sanatsal, kültürel ve sportif davranış ve etkinliklere internet kullanımından fazla süre ayırmasını söyleyin ve sağlayın. \*İnternet kullanımı konusunda vermiş olduğunuz kararlarda tutarlı olun. \*Çocuğın, sosyal ortamlarda sosyalleşme ve insan ilişkileri anlamında eğitim almasını sağlayın. \*Çocuğunuza, psikiyatrik bir tanı konmuş ise, alması gereken ve alması gerekli terapi ve ilaç tedavilerini gerçekleştirin. \*Haftalık olarak tüm bireylerin katılacağı uygun saat ve sürelerde yapılacak olan aile toplantıları ile sorunlara çözüm önerileri sunarak tartışın.

#### **Çok fazla internet kullanımında gözlemlenen bedensel sorunlar <sup>(8)</sup> :**

- Sürekli olarak internet kullanırken sabit kalma sonucunda sırt ağrısı çekmek.

- Uzun süreler internette vakit geçirme sonucu baş ağrısı
- Sürekli ve kesintisiz ekrana bakma sonucunda göz şikayetleri (göz kuruluğu gibi)
- Ekrana yakından bakmak durumunda kalındığından görme zayıflığı
- Sürekli yazı yazmak için el kullanıldığından dolayı el bileklerinde ağrılar
- Sabit olarak uzun süre oturmak sonucunda tendon iltihaplanması
- Avuçlarda nasır
- Başparmak ekleminde artroz
- Uzun süre ara vermeden oturma sonucunda, yetersiz ya da sağlıksız beslenme
- İyi beslenilemediğinden aşırı kilo kaybı
- Ya da fazla zaman harcamamak için kalorili yiyecekler tüketerek aşırı kilo almını
- Kötü beslenme sonucunda, yağ metabolizması rahatsızlıkları (kolesterol seviyesinin yükselmesi gibi)
- Yanlış beslenmenin getirdiğı sonuçlar neticesinde kan değerlerinde ki farklı değişiklikler (yükselen ürik asit değerleri gibi)
- Aralıksız olarak uzun süre ekran karşısında kalma sonucunda uyku eksikliği ve bozukluğunun ortaya çıkması kaçınılmazdır.
- Ekran karşısında geçirilen vakitler sonucunda odaklanma ve konsantrasyon sorunları
- Tüm gün bilgisayar başında geçirilen süre esnasında Gece-gündüz ritminin bozulması

**Çok fazla internet kullanımı ile karşılaşılan sosyal sonuçlar <sup>(8)</sup>:**

- Kişinin, sosyal ortam ve yaşamdan çekilme isteği
- Kendisini, ekran başına sabitleyerek giderek yalnızlaşma
- Kendisini, başka kişilerden soyutlama ya da yalıtılmışlık
- Ekran başında zaman geçirilmesi sonucunda, hobilere ve ilgi alanlarına vakit ayrılmaması
- Görev esnasında gerçekleştirdiğı performansın azalması ya da okulda ve iş ortamında bazı olumsuzlukların yaşanması
- Bilgisayarda fazla zaman geçirilerek okul eğitiminin aksatılması ya da bırakılması
- Görev aldığı iş yerinde meslek ile ilgili eğitiminin ya da işin kaybı
- Zaman zaman aile içinde yer alan üyeler ile kavga edilmesi
- Partnerin kaybı
- Akrabalar ya da yakın aile üyeleriyle iletişimi kesme ya da azaltma
- Ev içinde yapılması gerekli işlerini yapmama ve de devlet dairesine gitme gibi gündelik sayılabilecek davranışları ihmal etme

- Hiç bir şeyle ilgilenmeme ve de açılmamış postalar
- Ekonomik olarak kötüye giderek maddi sıkıntılar çekme
- Zamanla kendisine ait evin bile kaybedilmesi

**Çok fazla internet kullanımında görülen psikolojik sorunlar <sup>(8)</sup> :**

- Aşamalı olarak yani giderek fazlalaşan sosyal güvensizlik
- ve ortaya çıkan korku hastalıkları
- Sosyal çevrenin ve aile ile iletişimin azalması ya da kesilmesi sonucu depresyonların oluşması
- Kişilerin, kendilerini değersiz ve çaresiz hissettiği duyguları
- Bazı karar ve düşüncelerinde olgunlaşmama

## **İNTERNETİN ÖZELLİKLERİ**

Sosyal medya kullanırken insanlar genellikle sorumluluk duygusu hissetmeden, çoğu zaman da kimliğini gizleyerek iletişimde bulunma özgürlüğü sağladığından ötürü, kişilerin, davranış durumlarını değiştirdiği ve etkilediği bilinmektedir. Kişiler, bu tür ortamlarda kimliklerini kendi inisiyatifleri doğrultusunda gizleyebildiklerinde, çoğu zaman suçlanma ya da cezalandırılma korkusu hissetmeden kontrolsüzce davranabilmektedir. Çevrimiçi ortamlarda kişi, yazışmaları esnasında karşısındakine bağırabilmekte ya da tam anlamıyla kendine hakim olamamak diye de ifade edilebilir. Aynı zamanda, İnsanların rahatça kimliklerini gizlediklerinde söylediklerinin bir çoğu, isimleri belli olduğunda zihinlerinden bile geçirmeyecekleri düşüncelerdir. Maalesef bu yaygın bir davranış biçimidir. Sosyal medya aktivitelerini ve de beğenme ya da tıklama seviyelerini böylesine arttıran etmen bir ölçüde bu saldırganlık boyutundaki bir eğilimdir.<sup>(10)</sup>

İnternet psikoloğu John Suler belirttiği çevrimiçi davranışlarda köklü değişikliklere yol açan altı internet özelliği.<sup>(10)</sup>

**1. Anonimlik (Kimliğini Gizli Tutmak):** Kişiler, çevrimiçi durumdayken, topluluk içerisinde belirgin olup bilinmemenin rahatlığını yaşıyorlar. Bazı kişiler de çevrimiçiyken, çevrimdışına göre daha az anonimler. Kişilerin, kendileri ile ilgili olan davranışlarına hakim olamama düşüncesinden kaynaklı, bazen sosyal ağ profillerinde, normal şartlarda en yakın hissettikleri arkadaşlarına bile ifade edemedikleri sırlarını ve bilgilerini anlatabiliyorlar.

**2. Görünmez Olmak:** Çevrimiçinde, görünmüyor olduklarını bildiklerinde bilenlerin, dış görünümünden üzüntü ve endişelenmelerine gerek yoktur. Bu yüzden yüz yüze karşılaşmadan rahat ve huzurlu bir şekilde tartışabilirler. Çevrimiçin deki bazı destek diyebileceğimiz gruplar bunun sağladığı şeffaflık sayesinde üyelerine en derin ve fazla yaşamış olduğu umut ve korkularını paylaşabilme ola-

nağı sağlar. Bu ortamdaki kullanıcılar, gizliliklerini ve de kimliklerini korumayı sağladıkları sürece, çevrimiçi ortamlarda kendini kontrol altında tutma etkisi olumlu olabilecektir.

**3. İletişimi Başlatma/Kesme:** İnsanlar, birbirleri ile iletişim halindeyken ve yüz yüze olarak olaylara gösterdikleri tepkileri hemen görünür. Fakat, çevrimiçi ortamdayken görüşme esnasında böyle bir kısıtlama yoktur: Çevrimiçi ortamda bir konuya bir şeyler söyleyip gelen cevabı 24 saat sonra okumak ya da hiç okumamak mümkündür. Ortalığı tamamen karıştırıp çatışma ortamı yaratmak amacıyla tartışma forumlarına veya çevrimiçi topluluklara iletiler gönderen kişilere “internet trolü” denir. Bu kişilerin, konu hakkında yaptıkları eleştirinin ve düşüncelerin ciddiyeti ve samimiyeti yoktur.

**4. Kafamızın İçindeki Sesler:** Çevrimiçi ortamda bir düşünce ve konu ile ilgili yazılanları zaman zaman okumak insanlar arasında şaşırtıcı ölçülerde yakın bir bağ oluşmasını sağlar. İnsanlar, uzun yıllardan beri resmi iletişim tarzında olan romanlar, mektuplar okudular ve mektuba gayri resmi, günlük sohbet havası sıcaklığı anlamını yükleyen çevrimiçi iletişim ancak geçen on yılda mümkün oldu.

**5. Hayal Dünyası:** Çevrimiçi ortamdaki faaliyetlerin kapsadığı kimlik gizlenmesi, kişinin görünmüyor olması ve istek ya da taleplerini karşılama unsurları katılımcıları herkes tarafından var olan kuralların geçerli olmadığını düşünmeye yönlendirir. Buradaki çözüme kavuşturulması gereken problem şudur: Yaşam, bir tuşa dokunarak geride bırakılabilecek bir oyuna dönüşünce, sorumluluğu fırlatıp atmak kolay gelir.

**6. Polissiz Dünya:** Görüldüğü kadarıyla bu hayal dünyasında ne polis ne otorite figürü var. Çevrimiçinde yetkili kişiler olsa bile, biz bunları kolay kolay göremeyiz. İnternetin, sorumlu bir kişisi yoktur. Dolayısıyla insanlar çevrimiçi ortamda kendilerini otoriteden, sosyal kurallardan ve kısıtlamalardan özgür hissederler.

Açıkçası, teknolojinin, niteliksel düşüncelerden çok analitik ve niceliksel düşünceler ortaya çıkararak geliştirmesi ve üretmesidir. Bunu daha çok önde gelen on internet uygulamasında görebiliriz: E- posta kullanımı ve diğer iletişim araçları, araştırmalar yapma, gerekli olan dosyaları indirme, tartışma grupları, İnteraktif olarak katılım yapılabilen oyunlar, mesleki alanlarda ve ilgi alanları doğrultusunda eğitim ve kendini geliştirme, kişilerin birbirleri ile randevulaşması, Elektronik medya ortamı, kişilerin eğitimleri doğrultusunda iş aramaları ve de son olarak alışveriş yapmaları.<sup>(10)</sup> İnternetin olumlu anlamda kullanımı içerisinde, sınıflandırma, şekillendirme ve derecelendirme yapabildiği görülmektedir. İnternette, veriler analiz edilerek, parçalanabilir, sonra tekrardan ve yeniden analiz edilerek yorumlanabilir. Aslında, interneti, büyük bir zemin eşitleyici, demokratik-

leştirici, kapıları sonuna kadar her bir bireye açan bir araç olarak ifade edebiliriz. <sup>(10)</sup> Sağlıklı internet kullanan kişiler için gerçek ve sanal ortam içerisinde yaşam birbirinden tamamen farklılaşıp ayrılmaktadır. Sağlıklı internet kullanımındaki anlam, bilişsel veya davranışsal rahatsızlıklar oluşmaksızın uygun zaman aralıklarında internetin kullanılıyor olmasıdır. <sup>(11)</sup> Sağlıklı internet kullanımı ile bağımlılık arasındaki kriterler oldukça önemlidir. Bu yüzden sağlıklı internet kullanımı sağlayan kişilerin özellikleri şunlardır: 1.Yüz yüze sağlanan yaşantı, sanal yaşantıyla birleşmişe. 2.İnternet ortamındaki yaşanan hayatınızdan, gerçek hayattaki var olan aile ve arkadaşlarınıza bahsediyorsanız. 3.İnternet ortamına erişim sağladığınız sitelere kendi gerçek kimliğiniz, ilgileriniz, yetenek ve becerilerinizle katılıyorsunuz. 4.İnternet üzerindeki ortamlarda iletişim kurduğunuz ve tanıştığınız insanlarla telefonla konuşuyor ya da yüz yüze görüşüyorsunuz. 5.Gerçek dünyadan bildiğiniz, tanıdığınız ve sohbet ettiğiniz insanların bir kısmıyla da e-posta veya sohbet ortamlarında iletişim kuruyorsanız. <sup>(11)</sup>

## SANAL KAYTARMA

İnternet, bazen kurum ve kuruluşlarda görev saatleri ya da çalışma süreleri dahilinde çalışanların, bireysel hedefleri ve istekleri yönünde kullanarak çok uzun saatleri harcadıkları için sanal kaytarmaya yol açtığı gözlemlenmiştir <sup>(12,13)</sup>. İnternet günümüz koşullarında, oldukça teknolojik yaşam koşullarını kolaylaştıran ve işlerin az süre içerisinde halledilmesini ve gerçekleştirilmesini sağlaması amacıyla da önem kazanmaktadır <sup>(14)</sup>. Blanchard ve Henle (2008) ise, yaptıkları çalışmada, sanal kaytarmayı önemli ve önemsiz sanal kaytarma davranışları adı altında iki farklı konu içerisinde değerlendirmişlerdir. **Önemli sanal kaytarmayı ifade ettiğimizde;** İnternet ortamında yer alan sohbet odalarını ziyaret etme yani katılma, yaş olarak büyük kişilerin bulunduğu sitelere bakma, bahis/şans oyunları ile ilgili bölümlerine bakmak, çevrimiçi ortamda oyun oynaya bilme, bazı bölümlerden ve sitelerden dinlemek amacıyla müzik indirme gibi davranışları kapsar, **önemsiz sanal kaytarmada ise;** haber ya da önemli bilgi aktaran ya da spor konuları ile ilgili sitelere bakma, verilen görevle ilgisi olmayan bazı konular ile ilgili olan e-postaları gönderme veya alma, finans ile alakalı site ve bölümlere bakma, çevrimiçi ortamda alışveriş yapabilmek gibi davranışlardan oluşur. <sup>(15,16)</sup>

Sanal kaytarma, kurum ve kuruluşlar için önemli ve çözülmesi gereken bir problem ve sorun haline gelebilen davranış türüdür. Sanal kaytarma, kurumlara fayda sağlayabilir ya da fayda getirmeye de bilir. <sup>(17)</sup> Bazı fikirler, sanal kaytarmasının kurumlar için performansı düşürerek verimliliğin daha az olmasına neden olurken <sup>(18, 19)</sup>. Buna rağmen başka diğer bir fikir ise, sanal kaytarmanın sunduğu çok geniş bir öğrenme ortamından oluştuğu konusundan bahsetmektedirler <sup>(15, 20)</sup>.

<sup>21)</sup>. Sonuçta, verilen görev ile ilgisi olmayan internet kullanımı verimliliğin yeteri kadar sağlanamamasına sebep olmaktadır <sup>(22)</sup>. Bazı yapılan çalışmalarda ise, biraz işle ilgili olmayan internet davranış aktivitelerinin, stresi düşürdüğü, yaratıcılığı ve yeni fikirleri geliştirerek işe olan bağlılığı birazda olsa arttırdığı görülmüştür <sup>(23, 24)</sup>. Çalışanların, iş ortamının yoğun ve yoruculuğundan dolayı çalışma ortamında istemeden verilen görev ile ilgisi olmayan internet erişimleri SK (Sanal Kaytarma)'yı ifade etmektedir. Bu bağlamda, iş ile ilgili olabileceği düşünümesi gereken kısımda önemsiz sanal kaytarma ortaya çıkmaktadır. <sup>(18,19,25,26)</sup> Bir başka açıklamaya göre SK davranışları, "Kurum ve kuruluş içerisinde çalışanların, verilen görevleri yerine getirirken gerçekleştirilen SK davranışlarının, neden olduğu maliyet kayıpları ile öğrenme sonucunda elde edilen bilgilerin değerliliği kıyaslandığında ortaya çıkan sonuç belirsiz ve değişken olarak kalmaktadır".<sup>(27)</sup> Sanal bağlantının gizli avantajları ise, E-posta ve Messenger'ın yüz yüze karşılıklı iletişim halinde görüşmeye karşı bazı avantajları yani olumlu özellikleri söz konusudur. Örneğin, günümüz koşullarında artık toplantı tutanağı tutulmuyor. Bu yüzden E-posta ve Messenger Kullandığınız zaman konuşulan her şeyin eksiksiz olarak tam anlamıyla tarihsel kaydına hemen ulaşabiliyoruz. Bu kayıtlar sayesinde, yapılacak olan iş planlamasına yardımcı olabileceği gibi, yanlış anlama ve iletişim aksaklıklarını gidermek için de kullanılabilir.<sup>(7)</sup> İnsan hafızası her şeyi tüm detaylarına kadar aynı şekilde tutamaz. Her birey olayları ve toplantıda konuşulanları az çok farklı anımsar. Çoğu kişide, bazılarında daha güçlü şekilde, yaşanmış olan olayları olduğu gibi hatırlamak yerine, öyküleştirme, hikayeleştirme ya da farklı versiyonlar üretme eğilimi içerisinde olabilirler. Ayrıca, internet ortamı iş ortamında da çoğu kez faydalı amaçlar için kullanıldığında fazlasıyla fayda sağlamaktadır. Yapılan bir çalışmada, Flores de Amerika örneğinde, yöneticilerin Messenger'daki yazışma dökümlerini direk olarak arşive kaydettiklerini görüyoruz.<sup>(7)</sup> E-posta yöntemini bir pazarlık veya tartışma öncesi bilgi iletmek amacıyla kullanıldığı zaman, her iki taraf da görüşmelere daha iyi hazırlanma olanağı buluyor. Yöneticilerle, her hafta ya da belirli aralıklarla tele-konferans görüşmesi yapılabilir. Dolaşısıyla, diğer bölgelerdeki Kuzey Amerika ve Güney Amerika'daki yöneticilerle ayda bir telefon görüşmeleri sağlanabilmekte. Ayrıca, üst yöneticilerin de katıldığı aylık görüşmelerde stratejiler, bütçeler ve yürütme sürecini karşılaştırarak kontrol imkanı bulunmaktadır. Eğer, bunu sağlayabilecekleri sanal iletişim olanakları olmasaydı, ya iş seyahatlerine daha fazla zaman ve para harcamaları gerekecekti ya da işi başarıyla ilerletemeyecekleri için gereken iletişim olanakları oldukça eksik kalacaktı.<sup>(7)</sup>

## SANAL KAYTARMANIN YARATTIğI FIRSAT ve TEHDİTLER

Bilişim teknolojisi ile bazı örgüt çalışanları istediği işi, istediği zamanda, istediği yerde yapabilme fırsatı bulabilmektedir. İnternete hızlı ulaşılabilmesi ve daha cazip olması çalışanların, internette daha çok zaman harcamasına neden olmuştur. Çalışanlara, çalışılan kurum ya da örgütün yapısı ve kuralları iyi belirlenip doğru ve güzel bir şekilde belirtilmelidir. Aksi durumda büyük ve üstesinden gelineme-yecek problemlerle karşı karşıya kalınabilir. Dolayısıyla çalışanların, görevlerini özensiz yaparak örgüt verimliliğini düşürmesi, maddi fayda elde etmek amacıyla SK faaliyetinde bulunması söz konusu olabilir. Bunlar örgüt tarafından pek tercih edilmeyen davranış tarzlarıdır. Siber sapkınlık olarak da isimlendirilen davranış- lar işletmeye fayda sağlamayıp olumsuz sonuçlara neden olabilir.<sup>(28, 29)</sup> Çalışanlar zamanlarını, kurum ya da örgütün amaçları için verimli harcamaları gerekirken, zamanlarını boşa harcayarak verimlilik kayıplarıyla karşı karşıya gelmesine ne- den olabilmektedirler. Oysa doğru internet kullanımı ile çalışanların yaratıcılıkla- rını arttırabilecekleri, esneklik sağlayabileceği gibi SK yolu ile elde edebilecekleri farklı ve eşsiz yenilik ve gelişmelere çok hızlı bir şekilde ulaşip öğrenme koşulları sunabileceği görüşü de ortaya atılmıştır.<sup>(30)</sup>

Teknolojik gelişmeler dikkate alındığında, SK'nın yalnızca örgüte ait internet bağlantısı ile değil, bireysel internet erişimi sağlayan tüm cihazlarla yapılan dav- ranışların bütününe kapsamı gerektiği söylenebilir. SK davranışı cep telefonu ve tablet bilgisayarları da içeren her çeşit bilgisayar ve cihazlar aracılığıyla gerçekte- şir. İşletme yöneticisi, hangi davranışların SK davranışı kapsamında olduğunu ve hangi davranışların gerçekten SK kapsamına girmediğini iyi bir şekilde değerlen- direrek karar verebilmelidir.

Güngör tarafından SK davranışlarının faydaları ve zararları aşağıda belirtil- miştir. Bunlar <sup>(31)</sup>: **Faydaları:** \*Kişinin ailesi ve çevresi ile daha iyi iletişim kur- masını kolaylaştırır. Çalışanın, çalışma ortamında daha özgür ve bağımsız hisset- mesine yardımcı olur. \*Çalışanlar arasındaki yaratıcılığı, esnekliği ve iş birliğini artırır. \*Çalışanın, işi ile ilgili ortaya çıkan problemlere çözümler sunmasında ve sosyal yaşamına ait sorunların çözümüne katkı sağlar. \*Çalışanın, görevini yerine getirmesi için gerekli motivasyonu sağlar. \*Çalışanın, özel işlerini internet üzerin- den gerçekleştirebilmesi, iş ve özel hayatı açısından kendisine zaman kazandırır. \*Çalışanlara işi ile ilgili konularda ve özel hayatlarında yeni öğrenme fırsatları sunar. \*Çalışanların işlerine kısa bir süreliğine ara vererek yenilenmesini ve rahat- lamasını sağlar. \*Çalışanın yurt ve dünya da yer alan gelişmeleri takip etmesine imkan verir. **Zararları:** \*Verilen görevler sonucunda yapılan işin kalitesinin düş- mesine neden olur. \*Çalışanın, üretkenliğinin ve verimliliğinin azalmasına sebep

olur. \*Çalışanın, yaptığı işe odaklanmasını ve konsantrasyonunu olumsuz yönde etkiler. \*İşletmeler açısından baktığımızda yüksek oranlarda maddi kayıplara sebep olur. \*Çalışanların, uygun olmayan internet kullanımı, organizasyonları yasal yaptırımlara maruz bırakabilir. \*İşletmeye ait kaynakların kullanımı, internet bağlantı hızını düşürebilir ve işlerin yoğunlaşmasına sebep olabilir.

## **SONUÇ**

Bağımlılık, genel olarak da bahsedildiği gibi alışkanlığın bir sonraki evresidir. Bağımlılığın tam oluyor olması için, bağımlılık davranışının her zaman gerçekleştirilen yani rutin ve aşırı ölçüde yapılmasıyla yakından bağlantılıdır. Alışkanlık, gün içerisinde ya da belirli bir zaman aralığında rutin olarak sürekli yapılan davranışlardır. Alışkanlık daha çok fazla rutin yapılan işler için kullanılmakta olan terimdir. Bağımlılık terimi, bu süreçte popüler yani daha çok bilinen kullanımda herhangi bir madde veya davranış ya da eylem ile ilişkilendirilebilir. Kişilerin, yemek yemeye, sigara içmeye, kumar oynamaya, alışveriş yapmaya, görev için işe gitmeye, oyuna, “bağımlı” olabilecekleri ifade edilir. İnternet ise, kişilerin teknolojik ya da bilime olan ilgisi ve isteğinden ayrı yani bağımsız olarak, hemen hemen herkesin kendisini kontrol etmediği taktirde kötüye kullanabileceği bir alan sağlamaktadır. İnternet bağımlılığı aynı zamanda bir çeşit teknoloji bağımlılığıdır ve bu da davranışsal bağımlılıkların altında yer alır. İnternet ortamında gerçekleştirilen sanal sohbet ortamları bulunmaktadır. Dünya üzerindeki değişik ülkelerde var olan farklı özellikteki kullanıcıların internete bağlı oldukları ve de aynı sunucuyu ya da birbirine bağlı sunucuların bağlantı ağlarını tercih etmeleri durumunda kişilerin birbirleriyle iletişim kurmalarına aracılık eden ortamdır. İnternet sayesinde, sohbet olanakları, kişilerin istediği zaman istediği kişiye rahatça ve kolaylıkla ulaşabilmeleri önemlidir. Belirli bir konu hakkında dilediği düşüncesini ve fikrini sohbetlere katılarak ifade edebilmektedirler. Ayrıca, çeşitli yaş gruplarına ayrılmış farklı seçeneklere ulaşabilmeleri ayrıcalığı da bireylerin ilgisini daha da fazla çekebilmektedir. Hatta sohbet etmenin yanı sıra kişiler, birbirleriyle dosya alışverişinde bulunabilirler ve de bir konudaki görüş ve fikirlerini bildirecekleri tartışmalara katılabilirler.

İnternet üzerinden farklı mekan, yer, bölge, ülke ve kültürlerden, her yaş grubundan kişilerin, önceden bildiği ve tanıdığı veya tanımadığı bireylerle yazı ve semboller kullanarak iletişim kurması internet kullanımında çok zaman alan etkinlik ve davranışlar arasında yer almaktadır. İnternetin sunduğu bu iletişim olanakları sayesinde kişileri birbirlerine günlük yaşamları esnasında olduğundan daha çok yakınlaştırmaktadır. Kişiler, sağlanan bu ortam aracılığı ile istedikleri şekilde iletişime geçebilmekte ve internette yüzünü görmedikleri insanlarla dertlerini, sorunlarını ve sırlarını aktarmak daha kolay olduğu için daha derin

ilişkiler kurdukları gözlemlenmektedir. Bireyler, sosyalleşme ortamları sayesinde hangi toplumsal konumlar içerisindeki kültürlerle uyum sağladığını ve bu var olan ortamda hangi davranış şeklinin kabul edildiğini, hangilerinin kabul görmediğini ilerleyen süreçlerde zamanla öğrenir. Kısacası, sosyal ilişkilerinde edindiği deneyimler sonucu, bunları özümser. Ayrıca İnternet kullanımı ile ilgili olan Sanal kaytarma konusu oldukça önemlidir. Dolayısı ile sanal kaytarma yaparak çalışanlar zamanlarını, kurum ya da kuruluşların amaçları için verimli harcamaları gerekirken, zamanlarını boşa harcayarak verimlilik kayıplarıyla karşı karşıya gelmesine neden olabilmektedirler. Görev esnasında fazla gerçekleştirilen SK çalışanların performanslarını kötü şekilde etkileyerek düşmesine neden olmaktadır. Bu doğrultuda SK davranışlarının faydaları ve zararları da olabilmektedir.

Sonuç olarak, internet bağımlılığı ya da internetin normalden çok fazla kullanılması sonucunda, fiziksel etkiler, tekrarlayan zorlayıcı travma belirtileri hafif bir ağrıdan şiddetli ağrılara kadar değişik düzeyde olup, işlev zorluğuna yol açabilir. Hareketsiz uzun süre bilgisayar başında kalmaktan kaynaklanan fiziksel sorunların yanında kilo sorunları ile de karşılaşılabilir. Bilgisayarda çalışırken uygun olmayan duruş biçimi nedeniyle sorunlar oluşabilir. Hatta duruş ve iskelet sorunları da yaşanabilmektedir. Sabit bir noktaya sürekli bakmak gözleri yorar. Uzun süre bilgisayar kullanan kişilerin, gözlerinde yorgunluk hissinin olmasına sebep olurken, kızarıklık ve yanma sorunları da ortaya çıkabilir. Sonuç olarak, gençlerin, gelecekları için bu yaş dönemleri sağlıkları için de hayati önem taşımaktadır. İnternet başında geçirilen zamanın fazla olması kendisi, ailesi ve çevresi için büyük ve geri getirilemeyen sağlık, eğitim ve sosyal ilişkiler bakımından bir kayıp olabilir. Bu gençlerin ve aile bireylerinin, internet bağımlılığı konusunda bilinçlendirilmesi ve düzenli aralıklarla gençlere, okul içi eğitimlerin artırılması faydalı olabilir.

## **KAYNAKLAR**

1. Anlayışlı, C. & Bulut Serin, N. (2019). Ergenlerde İnternet Bağımlılığı ve Depresyon. Ankara: DorlionYayınları
2. Yıldırım, Y. (2019). Dijital Yerlileri Tehdit Eden Teknoloji Bağımlılığı ve Siber Zorbalık Tehlikeleri. Hasan Hüseyin Aygöl-Erdal Eke ( Ed.), Dijital Nesillerin Teknoloji Bağımlılığı içinde (s. 61-88). Ankara: Nobel Akademik Yayıncılık.
3. Taneja A. Determinants of Adverse Usage of Information Systems Assets: A Study of Antecedents of IS Emloit in Organizations, (Thesis), University of Texas-Arlington, TX. Doctor Thesis, Arlington, 2006.
4. Griffiths, M. Internet Abuse and Internet Addiction in the Workplace. The Journal of Workplace Learning, 2010; 22(7), 463-472.
5. Vitak J, Crouse J, Larose, R. Personal Internet Use At Work: Understanding Cyber Slacking. Computers in Human Behavior, 2011; 27(1), 1751- 1759.
6. Saraç M, Çiftçiöğlü BA. İnsan Kaynakları Yöneticileri Çalışanların İnternet Kullanımı ile İlgili Ne Düşünüyor?. Anadolu Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi, 2011; 14(2), 1-12.
7. Bloch, S. & Whiteley, P. (2010). Düz Bir Dünyada Yöneticilik. (Ümit ŞENSOY, Çev. Ed.). İstanbul: Türkiye İş Bankası Kültür Yayınları, Yayılcık Matbaacılık

### *Halk Sağlığında Güncel Derlemeler III*

8. Feindel, H. (2019). İnternet Bağımlılığı. (1.Baskı). İstanbul: İletişim Yayınları.
9. Kuss, D. J. & Griffiths, M. D. (2020). Psikoterapide İnternet Bağımlılığı. ( Ash Koruyucu, Çev. Ed.). İstanbul: Ayrıntı Yayınları
10. Lewis, C. & Malmgren, P. (2021). Liderlik Laboratuvarı 21. Yüzyılda Liderlik. (Ümit ŞENSOY, Çev. Ed.). İstanbul: Türkiye İş Bankası Kültür Yayınları, Ayhan Matbaası
11. Ögel, K. (2017). İnternet Bağımlılığı. (3. Baskı). İstanbul: Türkiye İş Bankası Kültür Yayınları, Ayhan Matbaası
12. Ay FA, Demirel G, Erbaş, N. (2017). Örgütsel Adaletin Sanal Kaytarma Üzerindeki Etkisi: Sağlık Çalışanlarına Yönelik Bir Araştırma. Research Journal of Business and Management, (2017); 4839, 400-409.
13. Köyüstü, S. Sanal Kaytarma Konusunda Yapılmış Tezlerin İçerik Analizi Yöntemiyle İncelenmesi (2010- 2017). 2018; 20(4), 666-679.
14. Yellowlees PM, Shayna, M. Problematic Internet Use or Internet Addiction?. Computers in Human Behavior, 2007; 23(3), 1447-1453.
- 15: Blanchard AL, Henle, CA. Correlates of different forms of cyberloafing: the role of norms and external locus of control. Computers in Human Behavior, 2008; 24 (3), 1067-1084.
16. Özdem G, Demir, A. Okul Yöneticilerinde Sanal Kaytarma Davranışı. Cyber Loafing Behaviour of School Administrators . Mersin Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi, 2015; 11(3), 1029-1042.
17. Örucü E, Yıldız, H. İşyerinde kişisel internet ve teknoloji kullanımı: sanal kaytarma. Ege Akademik Bakış, 2014; 14 (1), 99-114.
- 18: Weatherbee, TG. Counterproductive Use of Technology at Work: Information & Communications Technologies and Cyberdeviancy. Human Resource Management Review, 2010; 20(1), 35-44.
- 19: Ugrin JC, Pearson JM, Odom, MD. Profiling Cyber-Slackers in the Workplace: Demographic, Cultural, and Workplace Factors. Journal of Internet Commerce,, 2007; 6(3), 75-89.
20. Köse SS, Oral L, TÜresin, H. İş Yaşamında Sosyal Kolaylaştırma Kavramı ve Sanal Kaytarma ile İlişkisi: Araştırma Görevlileri Üzerinde Bir Araştırma. Sosyal ve Beşeri Bilimler Dergisi, 20124; (1), 287-295.
21. Seymour L, Nadasen, K. Web Access for IT Staff: A Developing World Perspective on Web Abuse. The Electronic Library, 2007; 25(5), 543-557.
22. Bock GW, Ho, SL. Non-Work Related Computing (Nwrc). Communications of The Acm., 2009; 52, 124-128.
23. Coker, BLS. Freedom To Surf: The Positive Effects of Workplace Internet Leisure Browsing. New Technology, Work and Employment, 2011; 26 (3), 238-247.
24. Anandaranjan M, Paravastu N, Simmers, CA. Perceptions of Personal Web Usage in the Workplace: Aq-Methodology Approach. Cyberpsychology and Behavior, 2006; 9, 325-335.
25. Greengard, S. The High Cost of Cyberslacking- employees Waste Time Online. Workforce, 2000; 79(12), 22-24.
26. Richardson K, Benbunan- Fich, R. Examining the Antecedents of Work Connectivity Behavior during No-Work Time. Information and Organization, 2011; 21(3), 142-160.
27. Keklik B, Kılıç R, Yıldız H, Yıldız, B. Sanal Kaytarma Davranışlarının Örgütsel Öğrenme Kapasitesi Üzerindeki Etkisinin İncelenmesi. Business and Economics Research Journal, 2015; 6(3), 129-144.
28. Akça, A. (2013). Okul Yöneticilerinin İş Dışı İnternet Kullanım (Siber Aylaklık) Davranışlarının İncelenmesi (Tez). Yıldız Teknik Üniversitesi, İstanbul.
29. Ünal ÖF, Tekdemir S. Kamu Çalışanlarının Sanal Kaytarma Amaçları Üzerine Ampirik Bir Araştırma. Çankırı Karatekin Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi, 2015; 6(2), 515-534.
30. Köse S, Oral L, TÜresin, H. İş Yaşamında Sosyal Kolaylaştırma Kavramı ve Sanal Kaytarma İle İlişkisi: Araştırma Görevlileri Üzerine Bir Araştırma. Celal Bayar Üniversitesi Sosyal ve Beşeri Bilimler Dergisi, 2012; 4(2), 287-295.
31. Güngör, M. (2016). Sanal Kaytarma ve Örgütsel Bağlılık İlişkisi: Kamu ve Özel Sektör Üzerine Bir Araştırma (Tez). Atatürk Üniversitesi, Erzurum.