

İnternet Bağımlılığı: Bir Gözden Geçirme

Meltem Kurutaş¹, Erdiñç Öztürk¹

¹ İstanbul Üniversitesi-Cerrahpaşa, Adli Tıp Enstitüsü, Sosyal Bilimler Anabilim Dalı

İnternet Bağımlılığı

Günümüzde teknoloji ve bilişim alanında kaydedilen önemli gelişmeler internet kullanımını dünya çapında yaygınlaştırmıştır. Özellikle 16-24 yaş grubunda yaygın olan internet kullanımı anlık mesajlaşma, bloglar ve sosyal ağlar gibi iletişim uygulamaları alanlarında karşımıza çıkmaktadır. İnternet günümüzde hayatımızı kolaylaştıran pek çok fırsat sunduğu gibi siber suçlar, siber zorbalık ve internet bağımlılığı gibi riskleri de beraberinde getirmiştir [1].

İnternet bağımlılığı, negatif duygulanımlardan kaçmak için internete girme, bırakmak istenmesine rağmen kullanmaya devam etme, internete girilmediğinde negatif duygulanımın ortaya çıkması, sürekli interneti düşünme ve kullanıma bağlı çatışmalar yaşamak olarak tanımlanmaktadır [2].

İnternet bağımlılığı en yaygın görülen davranışsal bağımlılıklardan biridir. Bağımlılık denilince aklımıza esrar, kokain, alkol gibi madde kullanımını içeren bağımlılıklar gelse de, son zamanlarda kumar, seks, alışveriş yapma, yemek yeme, egzersiz, bilgisayar oyunları gibi davranışsal bağımlılıklar da ilgi odağı olmuştur. Davranışsal bağımlılıkları tespit etmenin yolu alkol-madde bağımlılığı için belirlenmiş kriterlerle karşılaştırmaktır. Bu bağlamda internet bağımlılığının madde bağımlılıklarına benzer özellikler gösterdiği tespit edilmiştir [3]. İnternet bağımlılığının toplumdaki yaygınlığı farklı araştırmalarca %1-%14 arasında değiştiği bulgulanmıştır [4,5]. İnternet bağımlılığının en çok görüldüğü alanlar ise sosyal medya, pornografi, oyunlar, kumar ve borsa olarak karşımıza çıkmaktadır [6, 7].

Block internet bağımlılığını;

- *“Zaman algısını kaybedecek ya da temel ihtiyaçları ihmal edecek kadar aşırı kullanma*
- *Bilgisayar ulaşılabilir olduğunda öfke, stres ve depresyon hissetme ve uzaklaşım gösterme*

bir parçasıdır. Özellikle ergen ve genç gruplarda yaygın olarak kullanılmasıyla internet bağımlılığı riski ortaya çıkmıştır. Çocukluk ve ergenlikteki olumsuz yaşam deneyimleri çocukları internet kullanımına itmektir. Negatif duygulanımların üstesinden gelmek için baş etme mekanizması olarak kullanılan internet siber zorbalık, siber suçlar ve internet bağımlılığı gibi riskleri beraberinde getirmektedir. İnternet bağımlılığına eşlik eden psikiyatrik hastalıklar arasında en sık karşımıza çıkan depresyon ve anksiyete bozukluklarıdır. Ayrıca diğer davranışsal bağımlılıklar da internet bağımlılığına sıklıkla eşlik etmektedir.

Bu bağlamda internet bağımlılığının ayrı bir hastalık mı yoksa diğer hastalıkların bir semptomu mu olduğu titiz bir şekilde incelenmeli ve tedavide buna göre bir yol izlenmelidir [3]. İnternet bağımlılığının tedavisi için geliştirilen programlar bilişsel davranışçı yaklaşımlara dayanmaktadır. İnternet bağımlılığında olumsuz bilişlerin ve öğrenmenin büyük bir rol oynadığını öne süren bu modeller sadece kişiyle değil aileler ve okullarla da çalışarak çok yönlü bir destek mekanizması oluşturmayı amaçlamaktadır. Ülkemizde de internet bağımlılığının özellikle gençler ve çocuklar arasında yaygın olduğu göz önünde bulundurulduğunda tedavi için özel merkezlerin kurulması ve klinisyenlerin kendilerini bu alanda geliştirmeleri önem arz etmektedir.

Kaynakça

1. Guan, S. S. A., & Subrahmanyam, K. Youth Internet use: risks and opportunities. *Current opinion in Psychiatry*. 2009; 22(4), 351-356.
2. Van den Eijnden, R. J., Meerkerk, G. J., Vermulst, A. A., Spijkerman, R., & Engels, R. C. Online communication, compulsive Internet use, and psychosocial well-being among adolescents: a longitudinal study. *Developmental psychology*. 2008; 44(3), 655.
3. Arısoy, Ö. İnternet bağımlılığı ve tedavisi. *Psikiyatride güncel yaklaşımlar*. 2009; 1(1).
4. Block, J. J. (2008). Issues for DSM-V: Internet addiction. *the American journal of psychiatry*. 2008; 165(3), 306-307.
5. Bakken, I. J., Wenzel, H. G., Götestam, K. G., Johansson, A., & ØREN, A. Internet addiction among Norwegian adults: a stratified probability sample study. *Scandinavian journal of psychology*. 2009; 50(2), 121-127.
6. Gönül A. S. Patolojik internet kullanımı (İnternet bağımlılığı/Kötüye kullanımı). *Yeni Symposium*. 2002; 40:105-110.
7. Savcı, M., & Aysan, F. Technological addictions and social connectedness: Predictor effect of Internet addiction, social media addiction, digital game addiction and smartphone addiction on social connectedness. *Dusunen Adam: Journal of Psychiatry & Neurological Sciences*. 2017; 30(3), 202-216.
8. Young, K. S. Internetaddiction: the emergence of a new clinical disorder. *Cyberpsychology & behavior*. 1998; 1(3), 237-244.
9. Chou, C., & Hsiao, M. C. Internet addiction, usage, gratification, and pleasure experience: the Taiwan college students' case. *Computers & Education*. 2000; 35(1), 65-80.
10. Vaizoglu, S. A., Aslan, D., Gormus, U., Unluguzel, G., Ozemri, S., Akkus, A., & Guler, C. Internet use among high school students in Ankara, Turkey. *Saudi medical journal*. 2004; 25(6), 737-740.
11. Yen, C. F., Ko, C. H., Yen, J. Y., Chang, Y. P., & Cheng, C. P. Multi-dimensional discriminative factors for Internet addiction among adolescents regarding gender and age. *Psychiatry and clinical neurosciences*. 2009; 63(3), 357-364.

12. Kaltiala-Heino, R., Lintonen, T., & Rimpelä, A. Internet addiction? Potentially problematic use of the Internet in a population of 12–18 year-old adolescents. *Addiction Research & Theory*. 2004; 12(1), 89-96.
13. Stavropoulos, V., Alexandraki, K., & Motti-Stefanidi, F. Recognizing internet addiction: Prevalence and relationship to academic achievement in adolescents enrolled in urban and rural Greek high schools. *Journal of adolescence*. 2013; 36(3), 565-576.
14. Hur, M. H. Demographic, habitual, and socioeconomic determinants of Internet addiction disorder: an empirical study of Korean teenagers. *Cyberpsychology & behavior*. 2006; 9(5), 514-525.
15. Türkarıslan, N. Boşanmanın Çocuklar Üzerine Olumsuz Etkileri ve Bunlarla Bařetme Yolları. *Sosyal Politika Çalışmaları Dergisi*, 2007; 11(11).
16. Tsitsika, A., Critselis, E., Louizou, A., Janikian, M., Freskou, A., Marangou, E., ... & Kafetzis, D. A. Determinants of Internet addiction among adolescents: a case-control study. *the Scientific World Journal*. 2011; 11, 866-874.
17. Yates, T. M., Gregor, M. A., & Haviland, M. G. Child maltreatment, alexithymia, and problematic internet use in young adulthood. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*. 2012; 15(4), 219-225.
18. Schimmenti, A., Passanisi, A., Caretti, V., La Marca, L., Granieri, A., Iacolino, C., ... & Billieux, J. Traumatic experiences, alexithymia, and Internet addiction symptoms among late adolescents: A moderated mediation analysis. *Addictive behaviors*. 2017; 64, 314-320.
19. Kraut, R., Kiesler, S., Boneva, B., Cummings, J., Helgeson, V., & Crawford, A. Internet paradox revisited. *Journal of social issues*. 2002; 58(1), 49-74.
20. Batgün, A. D., & Kılıç, N. İnternet Bağımlılığı ile Kiřilik Özellikleri, Sosyal Destek, Psikolojik Belirtiler ve Bazı Sosyo-Demografik Değişkenler Arasındaki İlişkiler. *Türk Psikoloji Dergisi*. 2011; 26(67).
21. McKenna, K. Y., & Bargh, J. A. Plan 9 from cyberspace: the implications of the Internet for personality and social psychology. *Personality and social psychology review*. 2000; 4(1), 57-75.
22. Odabařiođlu G, Öztürk Ö, Genç Y, Pektař Ö. On olguluk bir seri ile internet bağımlılığı-Klinik görünümleri. *Bağımlılık Dergisi*. 2007; 8:46-51. 16.
23. Kuss, D. J., & Lopez-Fernandez, O. Internet addiction and problematic Internet use: A systematic review of clinical research. *World journal of psychiatry*. 2016; 6(1), 143.
24. Bozkurt, H., şahin, S., & Zorođlu, S. İnternet Bağımlılığı: Güncel Bir Gözden Geçirme. *Journal of Contemporary Medicine*. 2016; 6(2), 1-13.
25. Davis R. A. Cognitive-behavioral model of pathological internet use. *Computers in Human Behavior*. 2001; 17:187-195.
26. Young KS. Cognitive behavior therapy with internet addicts: treatment outcomes and implications. *CyberPsychology & Behavior* 2007; 10(5): 671-679.
27. American Psychological Association. *Psychotherapy: Understanding group therapy*: American Psychological Association. 2015.
28. Du YS, Jiang W, Vance A. Longer term effect of randomized, controlled group cognitive behavioural therapy for Internet addiction in adolescent students in Shanghai. *Aust N Z J Psychiatry*. 2010; 44:129–134.
29. Liu QX, Fang XY, Yan N, Zhou ZK, Yuan XJ, Lan J, Liu CY. Multi-family group therapy for adolescent Internet addiction: exploring the underlying mechanisms. *Addict Behav*. 2015; 42:1–8.
30. Park TY, Kim S, Lee J. Family therapy for an Internet-addicted young adult with interpersonal problems. *J Famil Ther*. 2014; 36:394–419.
31. Shek DT, Tang VM, Lo CY. Evaluation of an Internet addiction treatment program for Chinese adolescents in Hong Kong. *Adolescence*. 2009; 44:359–373.