

**Makale Bilgisi****Makale Geliş Tarihi:** 17.04.2021**Makale Kabul Tarihi:** 30.06.2021**PATOLOJİK İNTERNET KULLANIMI VE BAĞIMLILIĞA DÖNÜŞÜMÜ**

Dergah ALTI\*

**ÖZ**

İnternet insanoğlunun yaşamının her alanına sızmış ve kalıcı etkiler bırakmıştır. İnternet her evin vazgeçilmez bir parçası- uzantısı olmuştur. İnternetin ilk çıkış amacı hayatı kolaylaştırmak ve sınırsız bilgiye ulaşmaktır. Ancak zamanla bu kullanım amacının dışına çıkmış ve bireyler patolojik kullanım sonucu, bağımlılık geliştirmişlerdir. Bağımlılık ile birey gerçek yaşamdan ve etkileşimlerinden uzak kalıp, sanal alemdeki alanında yaşamayı tercih etmiştir. Fizyolojik ve psikolojik olarak birçok problemle karşı karşıya kalmıştır. Gerçek hayatta yüzleşmek istemediği sorunlardan kaçmak için kullanılan bir liman olmuştur. Zamanla birey yalnızlık, öfke patlamaları, sinirlilik, yabancılaşma benlik saygısı ve yaşam doyumu gibi duygusal alanlarda sorunlar yaşamaya başlamıştır. Bu sorunların çözümünde ise ilaç tedavisinin yanı sıra Bilişsel Davranışçı Terapilerin fayda sağladığı araştırmalar sonucunda kanıtlanmıştır. Çalışmanın temel amacı, internet bağımlılığı konusunu ve bağımlılık sonucu gelişen duyguları incelemektir. İnternet bağımlısı olan bireylerin arkadaş çevresinin kısıtlı olduğu ve gençlerin daha çok risk grubunu oluşturduğu araştırmalar sonucunda tespit edilmiştir. Özellikle ergenlik dönemindeki gruplara yönelik doğru kullanım eğitimleri bu sorunun çözümlenmesinde ilk basamak görevi görecektir. Okul Psikolojik Danışmanları tarafından yapılacak bilinçlendirme çalışmaları hem öğrenciler hem de aileler için kritik öneme sahip olacaktır.

**Anahtar Kelimeler:** İnternet, Patoloji, Bağımlılık, Yalnızlaşma, Tedavi.

\* Yüksek Lisans Öğrencisi, İstanbul Aydın Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü Psikoloji Anabilim Dalı.  
dergahkaya@stu.aydin.edu.tr, ORCID iD: <https://orcid.org/0000-0003-1379-8616>

**THE PATHOLOGICAL USE OF INTERNET AND ADDICTION****ABSTRACT**

The Internet has infiltrated every aspect of human life and has left lasting effects. The Internet has become an indispensable part of every home. The first purpose of the Internet is to make life easier and to reach unlimited information. However, over time, this use has gone beyond its purpose and individuals have developed addiction as a result of pathological use. With addiction, the individual has preferred to stay away from real life and interactions and live in the virtual world. He faced many physiological and psychological problems. It has been a port used to escape from the problems that he did not want to face in real life. Over time, the individual began to experience problems in emotional areas such as loneliness, outbursts of anger, irritability, alienation, self-esteem and life satisfaction. In the solution of these problems, it has been proven as a result of research that Cognitive Behavioral Therapies are beneficial in addition to drug therapy. The main purpose of the study is to examine the subject of internet addiction and the emotions that develop as a result of addiction. As a result of researches, it has been determined that the circle of friends of internet addicted individuals is limited and young people constitute a more risk group. Correct use trainings especially for adolescent groups will serve as the first step in solving this problem. Awareness-raising activities by School Psychological Counselors will be critical for both students and families.

**Keywords:** Internet, Pathology, Addiction, Loneliness, Treatment.

**GİRİŞ**

Günümüzde teknoloji hızla gelişmekte, bireyler de bu gelişmelere uyum sağlamaya çalışmaktadır. İnternet çağımızın en önemli gelişmeleri arasında sayılabilmektedir. İnternet bireylerin yaşam alanlarında aktif olarak varlığını göstermektedir. Eğitim, iş ve çalışma hayatında bireylere büyük kolaylıklar sağlamaktadır. Yaşamı kolaylaştıran ve hızlı bilgi akışı sağlayan yönleriyle bireyler tarafından tercih edilebilmektedir. Bilgiye güvenli, hızlı ve düşük maliyetli ulaşımı sağlamaktadır. İnternetin olumlu yanlarının yanı sıra olumsuz yönleri de bulunmaktadır. Çevrimiçi platformlar da internet kullanımını yaygınlığının hızlı bir şekilde artması patolojik kullanımın oluşmasına sebep olabilmektedir. Patolojik kullanım şekli zamanla bağımlılık haline dönüşebilmektedir (Özdemir, 2016: 1).

İnternette aşırı aktif olma hali kişinin yaşam akışında da bozulmalara sebep olabilmektedir. Kişi günlük rutinlerini aksatıp, erteleyebilmektedir. İnternetin aşırı ve kontrolsüz kullanımı çeşitli sorunlara neden olabilmektedir. Bilinçli kullanım konusunda ebeveynlerin küçük yaşlardan itibaren çocuklarına rol model olmaları gerekmektedir. Uygunsuz kullanımın önüne geçmek amacıyla aile içi iletişimin güçlü ve açık hale getirilmesi önemli görülmektedir. Bazı ebeveynler çocuklarını dış yaşamdan korumak ve gözlerinin

önünde olmalarını sağlamak adına uygunsuz kullanıma izin verebilmektedir. Bu şekilde büyüyen çocukların dikkat süreleri kısalmaktadır. Ayrıca akademik ilgileri de giderek azalabilmektedir. Yüksek risk grubunu ise gençler oluşturmaktadır. Özellikle okullarda verilecek olan farkındalık ve doğru kullanım eğitimleri bu sorunun çözüme kavuşmasında etkili olacaktır (Alyanak, 2016: 21-22).

Bu araştırmada son 11 yıl içinde Türkiye’ de yapılmış, bilimsel hakemli dergilerde yayınlanmış bilimsel çalışmalar taramaya dahil edilmiş; 26 adet araştırmaya ulaşılmıştır.

### **İnternet ve Bağımlılık Kavramı**

Dünya sürekli gelişim ve değişim halindedir. Bu gelişim ve değişimden bireyler ve toplumlar etkilenmektedir. İnternet ve teknoloji alanında dünyada önemli gelişmeler yaşanmıştır. İnternet kabaca insanların iletişimini kolaylaştırmak adına geliştirilmiş bir paylaşım ağıdır. Bu ağ dünyanın farklı yerlerinde yaşayan bireylerin bilgi paylaşımında bulunup, iletişime geçmelerine olanak tanımaktadır. İnsanlar bu değişime hızlı bir şekilde uyum sağlamıştır. İnternet bireylerin yeme – içme gibi ihtiyaç duydukları bir alan haline dönüşmüştür. İnternetin yarattığı bu alanda her geçen gün insan sayısı artmaktadır. İnternetin kullanım amaçları zamanla değişmiş ve geniş kitleler arasında yaygınlaşmıştır.

İnternetin ilk ortaya çıkışı 1962 yılıdır. Bu yıl içerisinde galaktik ağ olarak ortaya çıkmıştır. MİT ve ARPANET projesi olarak insan hayatına girmiştir (Duygun, 2017: 5).

İnternet kavramının birçok tanımı bulunmaktadır.

*‘İnternet görmeden bakmanın, seslenmeden konuşmanın, yorulmadan sevişmenin, daldan dala atlamanın, varken yok olabilmenin, seçim yapmanın, dokunmadan, koklamadan sevebilmenin, hayattan kaçmanın, başka bir boyutun, başka bir dünyanın, özetle dünyanın klavyeye sığımış halidir. İnternet çok yönlüdür, gelişimdir, eğitimidir, bilimdir, özgürlüktür, oyundur, eğlencedir, iştir, seyahattir, kitaptır, sevmektir, aşktır, bankadır, haberdir, gazetedir, defterdir, bazen hastalıktır’’* (Yıldız, 2017: 1).

İnternet bu çok boyutlu özelliklerinden ötürü insanlar tarafından tercih edilmektedir. Tek yönlü – pasif teknolojik aletlerin tersine aktif ve karşılıklıdır. İnternet insanların hayatını hızlandırıp, kolaylaştırmaktadır. Bu sebeple insan hayatında birden çok alana sızmakta ve tercih edilmektedir (Yaygır, 2018: 3).

Günümüzde internet nerdeyse tüm evlere misafir olmuş, zamanla o evin önemli bir parçası haline gelmiştir. Birey, aile ve toplum yapısında büyük değişimlere sebebiyet vermiştir. Kitap ve ansiklopedi araştırmaları rafa kaldırılmıştır. Aile dinamiği ve bütünlüğü üzerinde önemli etkiler yaratmıştır. Evlilikler ve eşler arası ilişkilerde sanal dünya içinde kendini bulmuş ve çoğu zaman kaybolmuştur. Geleneksel aile yapısında yaşlı bireylerin bilgeliği teknoloji karşısında eski kalmıştır. Danışılan, yaşlıların yerine bağlanılan yeni ağlar geçmiştir. İnternet doğru kullanımında bireylere hizmet etmiş ve fayda sağlamıştır. Ancak sorunlu kullanım içinde internet bireyler ve toplum için patolojik bir hastalık yani bağımlılık haline dönüşmüştür.

Bağımlılık denilince akla madde bağımlılıkları gelmektedir. Bağımlılık kavramı bu sınırlar içerisinde düşünülmektedir. Ancak bağımlılık daha geniş bir çerçevede değerlendirilmektedir. Günümüzde bireylerin bağımlılık alanları değişmektedir. Birey bağımlı olduğu nesne- madde ya da davranışı bırakma konusunda sorunlar yaşamaktadır. Bağımlılığın temelinde merak duygusu vardır. Kişi merakla ilgili alanın içinde olmak istemektedir. Bu isteği durduramayıp, bir kereden bir şey olmaz fikri ile başlangıç yapmaktadır. Bu başlangıç bireyin her seferinde daha da arttırarak devam ettiği bir davranış kalıbı haline dönüşmektedir. Birey istediği zaman bağımlı olduğu alandan çıkabileceğini, bu durumun kendi iradesinde ve kontrolünde olduğuna inanmaktadır. Ancak birey gün geçtikçe tolerans geliştirmekte, bağımlı olduğu alandan uzaklaştığında ya da engellendiğinde sinirlilik ve öfke duyguları ile karşılık vermektedir.

Bağımlılık kavramı birçok şekilde tanımlanmaktadır. Bağımlılık kavramı 1964 yılında World Health Organization Dünya Sağlık Örgütü (WHO DSÖ) tarafından ortaya çıkarılmıştır ve bağımlılık kelimesi ile literatürde yerini almıştır (Osmanoğlu, 2016: 7).

Bağımlılık, bir davranışı ya da kimyasal bir maddeyi bırakamama ve bu konuda kendini kontrol edememe halidir (Soydan, 2015: 11). Madde bağımlılıklarının yanı sıra davranışsal bağımlılıklar da günümüzde oldukça yaygınlaşmaktadır. Davranışsal bağımlılıklara örnek verecek olursak; oyun, internet, akıllı telefon, televizyon, seks, alış-veriş, yeme vb. konuları kapsamaktadır. İnternet bağımlılığının tanı ölçütleri, madde bağımlılığı ile benzer özellikler göstermektedir. İnternet bağımlılığı türü, teknolojik bağımlılıklar başlığının altında yer almaktadır (Soydan, 2015: 11).

Bağımlı olan birey tolerans geliştirmiştir ve bağımlı olduğu maddeyi bulamadığında ya da davranışı engellendiğinde yoksunluk belirtileri göstermektedir. Bağımlılıkla tutum ve istek hali ortadan kalkmıştır ve kişi artık kendi kontrolünün dışında arzu etse de etmese de bu alanda tüketime sınırsızca devam etmektedir. Bu tüketim hali bireyin günlük yaşamını büyük

oranda etkilemekte ve bozmaktadır. Kişi eski hayatını bir kenara bırakmış ve tüketim hali içinde kontrolsüzce kaybolmaya mahkûm olmuştur. Bireyin zamanı ve enerjisi sadece bağımlı olduğu alan üzerinden tükenmektedir. Bireyin amacı ve hedefleri adeta yok olmuştur, tek amacı bağımlı olduğu alanı tüketmektir. Birey kendi hayatını- yaşam alanlarını dondurmuş ve sadece bağımlı olduğu davranışa ya da maddeye odaklanmıştır. Birey bağımlılık durumuyla kendi baş etme becerileri ile ilerleme sağlayamamaktadır. Burada uygun olan bireyin uzman kişilerden yardım alması olacaktır (Palaz, 2016: 3).

### **İnternet Bağımlılığı ve Belirtileri**

Dünya hızla değişirken, insanlarda bu değişimlere uygun dönüşümler geçirmektedir. Bu dönüşümler bireylerin yaşam alanlarına hizmet eden içerikteyse sağlıklı bir gelişim olarak değerlendirilmektedir. Ancak bireyi yaşam alanlarından uzaklaştıran, pasif hale getiren ve dünyasını bir klavye içine hapseden olumsuz gelişmelerde yaşanmaktadır. İnternetin ilk çıkış amacı hayatı kolaylaştırmak ve bilgi aktarımını sağlamaktır. Kullanım sınırının ayarlanamaması sonucu bireyler internet bağımlısı haline gelmektedir.

İnternet bağımlılığını kavram olarak şu şekilde açıklayabiliriz; internette normal görülen kullanım sınırının üzerinde zaman geçirmeyi istemek ve bu kullanım şekli sonucunda fiziksel-sosyal ve psikolojik sorunlar yaşanması durumu olarak tanımlanmaktadır (Yücelten, 2016: 6-7). Sınırın kaybolması ve arzu halinin durdurulamaması sonucu internet bireylerin bir uzantısı haline gelmiştir. Günümüzde birçok evin vazgeçilmezi durumundadır. İnternetin sağladığı kolaylıklarla birlikte her geçen gün kullanıcı sayısında artış olmuştur. Türkiye’de, internet kullanımının ilk amacı akademik konuların ve sınırsız bilgi erişiminin öğrencilere hizmet sunmasını sağlamaktır (Yücelten, 2016: 6-7).

Türkiye’de, kontrolsüz ve aşırı kullanım toplum açısından riskler oluşturmaktadır. Bu konuda en yüksek risk grubu olarak gençler görülmektedir. İnternet kitleleri etkileyebilecek hale gelmiş ve fikirler, ideolojiler vb. sosyal hesaplar aracılığı ile paylaşılmaktadır. Bu kitle yönetimi kimlikleri tam olarak gelişmemiş olan ergen ve çocuk grubundaki bireyleri etkilemektedir. Bu sosyal paylaşım ağları ülkemizdeki gençler tarafından sorunlu kullanım içerisinde tüketilmektedir (Usta, 2017: 17-18).

Risk grubunda olan bireyleri sınırsız kullanıma iten sebeplerin başında çevresel faktörler gelmektedir. İnternet bağımlılığında da ilk aşama diğer bağımlılık türlerinde olduğu gibi merak duygusu olmaktadır. İnternet kullanımı arkadaş ortamında yaygın olan birey dışlanmamak adına bu alanda aktif ve popüler olmaya çalışmaktadırlar. Birey yaşam

alanındaki sorunları bu ortamda ertelemektedir. Bu alanı bir kaçış, kendini daha rahat ifade ettiği dünya olarak yorumlamaktadır (Kıyığı, 2018: 5-6).

İnternet bağımlılığı yaşayan bireyler belli başlı belirtiler yaşamaktadır. Bu belirtiler fiziksel- ruhsal ve davranışsal olmak üzere üç gruptan oluşmaktadır (Özan, 2018: 42-43).

#### Fiziksel Belirtiler;

- ✓ Geri çekilme halinin aktifleşmesi,
- ✓ Kullanımı sınırlama konusunda istek duymak ve kontrol etme girişimleri,
- ✓ Dikkatte bozulmalar ve fizyolojik rahatsızlıklar gösterilmesi (stres, mide ve bağırsak problemleri, görme zayıflığı, kan dolaşımı, hatırlama güçlüklerinin olması).

#### Davranışsal Belirtiler;

- ✓ Online olarak geçirilen zamanın süreç içerisinde artarak ilerlemesi,
- ✓ Uzun ve fazla internet kullanımı,
- ✓ Bilişsel yoğunluğun yüksekliği,
- ✓ Bireyin yaşam alanlarındaki zorlanmalarında kaçındığı alan haline dönüşmesi,
- ✓ Kişinin olumsuz etkilerin farkında olmasına rağmen kullanmayı bırakmayıp, devam etmesi (Özan, 2018: 42-43).

Bağımlı bireyler gösterdikleri bu belirtilere rağmen bu alandan çıkamamaktadır. Her geçen gün daha fazla tolerans geliştirmektedirler. İnternet kullanımı engellendiğinde yoksunluk belirtileri göstermektedirler. Birey için bu alan merkezdedir, önemlidir ve vazgeçilmez hale, dönüşmektedir. Çatışmalardan korunduğu, sorunlardan kaçtığı sanal dünya kişinin uzantısı olmaktadır. Kişi artık istese de istemese de bu alanın düğümlerini tek başına çözememektedir. Gerçek yaşamı bırakan birey ekran içinde nefes alıp, tuşlarla hareket etmeye çalışmaktadır.

### **Sanal Dünyada Değişen Duygular**

Birey gerçek dünyada yaşadığı sorunlardan ya da yüzleşmek istemediği konulardan sanal alemde var olmaya çalışarak uzaklaşmaktadır. Kişi bir nevi gerçek dünya ile bağlantısına ara vermektedir. Bu ara verme bir kaçış ya da sorunlarla yüzleşmeyi erteleme olarak değerlendirilmektedir. Kişinin duygu durumunda da önemli değişiklikler gözlenmektedir. Gerçek dünyadaki duygu akışları, sanal alem ile engellenmeye uğramaktadır.

İnsan sosyal bir varlıktır ve diğerleriyle geçirdiği zaman bu alanı beslemektedir. Bireyi anlamının temelinde, kişilerarası ilişkilerini anlamak yatmaktadır. Sosyal hayatında öteki bireylere olan davranış şekli kendi kişiliği hakkında önemli ipuçları vermektedir. Kişi

insanlarla yakın ilişkiler kuramazsa ve hayatının bu alanına sağlıklı yatırımlar yapamazsa umutsuzluğun da yoğun hissedildiği bir yalnızlık döngüsü içine girmektedir (Ümmet ve Ekşi, 2016: 32).

Bu yalnızlaşma hali beraberinde toplumsal yabancılaşmayı da getirmektedir. Gelişen dünyada insanlar yüz yüze iletişimi yeterli bulmamaktadır. Sanal dünyaya ait yeni kavram ve semboller ortaya çıkmaktadır. İnsanlar duygu ve düşüncelerini yeni kavramlar ve semboller üzerinden aktarmaktadır. Duygular küçük emojielerin içine sığdırılmaktadır (Karagülle ve Çaycı, 2014: 1).

Birey olumsuz duygularından kaçmak amacıyla sanal alemler liman olarak görmektedir. Gerçek hayatta stres yaratan durumlarla baş etme düzeyleri yok olma seviyesine gelmektedir. Stres sadece kişiyi etkilemekle kalmayıp, kişilerarası ilişkilerde de önemli sorunlara sebep olmaktadır. Stresin temelindeki problemin belirlenip, çözüm bulunması gerekmektedir. Stresle baş etmede sanal dünya içine saklanmak çözüm olmayacaktır (Yıldırım, 2018: 12).

İnsanlar sanal dünyada stres yaratan duygularından arındıklarını hissetmektedir. Gerçek hayattaki üzüntü, kaygı, korku, öfke vb. duygular sanal alemde dondurulmaktadır. Sanal dünya kişinin toplumsal beklentilerden uzaklaştığı, özgür bir alan imajı yaratmaktadır. Kişinin benlik algısıyla ya da fiziksel görüntüsüyle ilgili memnuniyetsizlikleri var ise internet ağı ile bu durumlar makyajlanmaktadır. Tolum ve yakın çevresi tarafından kişinin bu yaşam şekli sağlıksız olarak değerlendirilmektedir. Ancak kişi bu yalnızlığını ve sağlıksız davranışlarını problem olarak görmemektedir (Çimen, 2018: 1433-1434).

İnsan sosyal bir varlıktır. Aile ve sosyal çevre desteği yaşamın her döneminde büyük öneme sahiptir. Sosyal çevrenin varlığının ve desteğinin, sağlıksız duygular konusunda onarıcı özellikte olduğu görülmektedir (Eroğlu, 2014: 10).

Bireyin yaşamdan aldığı tat ve kendisini algılayış şekli sağlıksız duygulara yakınlığını ya da uzaklığını belirlemektedir. Benlik saygısı, kişinin kendisine değer verip toplum tarafından kabul edilme hali olarak tanımlanmaktadır (Çınar ve Mutlu, 2019: 139).

Bireylerin internet ortamında fazla zaman geçirme eğilimleri yalnızlık duygusunun esiri olmalarına sebep olmaktadır. Sorunlu kullanım hali süreç içerisinde aile, sosyal ortam ve toplumdan kopma seviyesine gelmektedir. Bu sorunlu kullanım hali sosyal fobi, davranış bozuklukları ve genel psikolojik sorunlara yol açmaktadır (Kılıç ve Durat, 2017: 103).

Patolojik düzeyde internet kullanımı içinde olan bireylerin yalnızlık duygusu içinde olduğu görülmektedir. Bu kişilerin gerçek hayatla ilişkileri azalmıştır. Aileleri, arkadaşları kısacası sosyal çevreleriyle olan etkileşimleri yok olma seviyesine ulaşmaktadır. Buna bağlı

olarak sağlıksız duygular yaşamakta ve olumlu alanlara yatırımları azalmaktadır (Batıgün ve Hasta, 2010: 214).

Bireyin olumlu alanlara olan yatırımının azalması, duygusal problemler yaşamasına sebep olmaktadır. Ailesi ve çevresiyle etkileşimi azalmakta, yalnızlık içine düşmektedir. Bu yalnızlık duygusu çemberin büyümesine ve toplumsal izolasyon içinde yaşamını devam ettirmesine sebep olmaktadır. Birey eksik hissettiği yönlerini ekran arkasında kapamakta ve ideal benliğine uygun bir imaj yaratmaktadır. Bu durum gerçek benlik ile ideal benlik arasındaki uyumsuzluğu beslemektedir. Birey dünyasını ekrana, hareketlerini ise tuşlara emanet etmektedir. Bu davranış kalıbının dışına çıktığında rahatsızlık duymaktadır. Zamanın boşa geçtiğine inanıp öfke, saldırganlık vb. duyguları yansıtmaktadır. Birey için bu alan özgürce davrandığı, sorunlarını ertelediği, kaçış alanı haline gelmektedir. Bireyin gerçek dünyadan uzaklaşması ve etkileşimin yok olması kaçınılmaz bir durum olmaktadır.

### **Patolojik İnternet Kullanımı ve Tedavisi**

İnternet kullanımı konusu birçok araştırmada çalışılmış ve son zamanların en dikkat çekici alanı olmuştur. Temel sorun internetin kullanım süresi ve kullanım amacı olarak tespit edilmiştir. Bireyler yaşam alanlarında bazı zorlanmalar ve çatışmalar yaşamaktadır. Bu yaşanan sorunlarla baş etmekte zorluk yaşayan kişiler kaçış noktası aramaktadırlar. İnternet de en uygun limanlardan biri olarak görülüp tercih edilmektedir. Merak ile başlayan serüven patolojik kullanım ile sonuçlanmaktadır. Bireyler ciddi sınır problemleri yaşamakta ve buna artık engel olamamaktadır. Sınırsızlık yaşamın her alanın da problem olmaktadır.

Patolojik ya da sorunlu internet kullanımı; kişinin amaçsız bir biçimde zamanının büyük bir bölümünü sanal dünyada tüketmesi olarak tanımlanmaktadır (Yaygır, 2018: 13). Patolojik internet kullanıcıları gerçek yaşamda problemleri olan ve genelde içe dönük bireylerden oluşmaktadır. Bireyler kendi yaşamlarını dondurmuştur. Özgül kullanım alanları; seks, kumar, alış veriş vb. başlıklar altında yoğunlaşmaktadır (Yaygır, 2018: 11-12).

İnternet kullanımındaki temel hedefler normalden hızlı bilgi alıp-vermek, bilgi kaynaklarına ulaşmak, iletişim kurmak, yayınları takip etmek vb. sayılmaktadır (Özçelik, 2016: 13).

Patolojik internet kullanımının temelinde aile dinamikleri de büyük önem arz etmektedir. Koruyucu aile modelinde olan bireyler çocuklarını dışardaki risklerden korumak adına evde olmalarını tercih etmektedir. Yeterince aileleri tarafından sorumluluk verilmeyen



ve alan açılmayan çocuk ve gençler daha çok risk grubunda yer almaktadır (Alyanak, 2016: 22).

Aile dinamiklerinin teknolojik gelişmeler sonucunda ciddi değişikliklere uğradığı yaşanan bir gerçektir. Evin kalabalığı içinde her birey aslında kendi yalnızlığını yaşamaktadır. Yüz yüze iletişim ev ortamında dahi etkinliğini yitirmiştir. Bireyler farklı odalarda internet aracılığı ile iletişim kurmaktadır. Bu ortamda büyüyen nesillerde farklı yetişmektedir (Doğan, 2013: 3).

Patolojik internet kullanımı sonucunda bireyler bağımlılık tehlikesiyle karşı karşıya kalmaktadır. Sürecin sonucunda bağımlılık tedavisi görmeleri gerekmektedir. Bağımlılık tedavisinde bireyin zaman kullanımı yeniden yapılandırılmaktadır. Bağımlılık tedavisine başlanmadan önce uzman, danışanın kullanım alışkanlıkları hakkında ayrıntılı bilgi alınmalıdır. Danışan ve danışman yeni bir şablon oluşturmalıdır. Yeni şablon oluşturulmasındaki temel hedef günlük rutini kırmaktır. Kişi kalıp olarak hangi zaman dilimlerinde interneti kullanıyorsa bunun yerine yeni alışkanlıkların konulması gerekmektedir. Danışan sabah ilk iş internet kullanımına başlıyorsa, uyandığında kahvaltı ya da spor yapması vb. önerilmektedir (Yurtseven, 2019: 10-11).

Tedavi sürecinde bağımlılığın altında yatan sorunlara ilk müdahale yapılmaktadır. İnternet bağımlılığı tedavisinde daha çok farmakoterapi yöntemleri tercih edilmektedir. Bireyin bilişsel alanları ise psikoterapi yöntemleriyle düzenlenmektedir. Danışanın takıntılı düşünceleri, sürekli interneti düşünme, internetten uzak kalamama ve kontrolün her geçen gün kaybı bireylerde görülen belirtiler arasında sayılmaktadır. Birey bu süreçte ikili tedavi içerisinde ilerleme sağlayacaktır. İlaç tedavisine ek olarak Bilişsel Davranışçı Terapi yöntemi önerilmektedir (Gedik, 2020: 14).

Bilişsel Davranışçı Terapide olumsuz bilişlere müdahale edilmektedir. İnternet bağımlılığının bireyin yaşam alanlarındaki başarısızlıkları, telafi etmek amacıyla yaşadığı bir durum olarak görülmektedir. Birey bu telafi davranışı ile olumsuz duygularından kaçınmakta ve yüzleşmeyi ertelemektedir. 11 haftalık Bilişsel-Davranışçı Terapi Yöntemi uygulamaları tedavide işe yaramaktadır. Young Bilişsel Davranışçı Terapide interneti yasaklamanın faydalı olmayacağı, bunun yerine doğru kullanımın konusunda farkındalık katılması gerekmektedir.

Uygulanan bilişsel davranışçı teknikler şunlardır (Arısoy, 2009: 60-61).

1. Danışanın kalıp kullanım saatlerini karşıt saatlerle değiştirmek.
2. Dış durdurucuları aktifleştirmek.
3. Kullanıma yönelik amaçlar belirlemek.
4. Belirli bir işlevde etkin olmaktan uzak kalmasını sağlamak.

5. Hatırlatıcı kartlar kullanmak.

6. Yerine koyabileceği alternatif liste hazırlatmak.

7. Destek grubuna dahil etmek: Sosyal anlamda yalnız olan bireylerin bağımlılık geliştirme riskleri daha yüksektir.

8. Aile terapisi desteği almasını önermek.

Bağımlılık geliştirmiş bireylerin uzman kişilerden yardım alması gerekmektedir. Birey ancak bu yolla sorunlu kullanımı düzeltecektir. Bireyin duygu- düşünce ve davranışları üzerinde yapılan çalışmalarla gerekli farkındalıklar oluşturulacaktır. Birey tedavi süreci sonunda patolojik kullanım şekline çıkma şansına kavuşacaktır. Hedefli ve doğru kullanımı hayatına yerleştirecektir. Sorunları ile yüzleşip, alternatif çözümler üretmede erteleme davranmayacak, sığınacak liman aramayacaktır. Hayatının tüm alanlarında tekrar aktifleşecektir, tek odaklı yaşam şekli terk edilecektir. Aile, sosyal, iş, okul vb. alanlarda birey gerçek yaşantısını sergileyecektir.

## Sonuç

Teknoloji alanındaki gelişmeler bireylerin yaşamlarında kritik etkiye sahip olmuştur. İnternet hayatı kolaylaştırmak ve sınırsız bilgi sağlamanın yanında patolojik sonuçların yaşanmasını da kaçınılmaz kılmıştır. Yapılan çalışmaların sonucunda en çok risk grubunda olanların gençler olduğu tespit edilmiştir. Özellikle ergenlik döneminde bu riskin en zirvede olduğu saptanmıştır. İnternet kullanımı konusunda doğru kullanım ve sorunlu(patolojik) kullanım ortaya çıkmıştır. Patolojik kullanım şekli bireylerin aile, sosyal ve toplumsal hayatla olan etkileşimlerini azaltmıştır. Kişi süreç geçtikçe bağımlı hale gelmiş ve bu kullanım şeklini kendi iradesiyle durdurmakta zorlanmıştır. Bu kullanım hali sonucu kişi uzman yardımı almak zorunda kalmaktadır. İnternet bağımlılığı konusunda etkili tedavi olarak ilaç ve Bilişsel Davranışçı Terapinin etkin olduğu tespit edilmiştir. İnternet bağımlılığı yalnızlık, yabancılaşma, yaşam doyumu, benlik saygısı vb. alanlarda kişinin sorun yaşamasına neden olduğu çalışmalarla desteklenmektedir. İnternet bağımlılığı arttıkça yaşam doyumu ve benlik saygısı düşmektedir. Aynı zamanda internet kullanımı arttıkça yalnızlık ve yabancılaşma hissi artmaktadır. Bu konuda özellikle gençlere yapılacak olan çalışmaların önemi ortadadır. Özellikle okul döneminde gençlere yeni alanlar açılmalı ve doğru kullanıma yönelik farkındalık oluşturulmalıdır. Bu bilinçlendirme çalışmaları, bu yaş grubuyla sınırlı kalmayıp aile dinamiklerini sağlamlaştırmak ve sağlıklı hale getirmek önleyici bir yardım olacaktır.

## Kaynakça

- Alyanak, B. (2016). “İnternet Bağımlılığı”. *Klinik Tıp Pediatri Dergisi*, 8(5), 20-24.
- Arısoy, Ö. (2009). “İnternet Bağımlılığı ve Tedavisi”. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar*, 1, 55-67.
- Batıgün, A., Hasta, D. (2010). “İnternet bağımlılığı: Yalnızlık ve Kişilerarası İlişki Tarzları Açısından Bir Değerlendirme”. *Anadolu Psikiyatri Dergisi*, 11, 213-219.
- Çınar, Ç., Mutlu, E. (2019). “İnternet Bağımlılığının Benlik Saygısı, Dikkat, Gelişmeleri Kaçırma Korkusu, Yaşam Doyumu ve Kişilik Özellikleri ile İlişkisi”. *Bağımluluk Dergisi*, 20(3), 133-142.
- Çimen, L. (2018). “Üniversite Öğrencilerinin İnternet Bağımlılığı İle Sanal Ortam Yalnızlık Düzeyleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi”. *Elektronik Sosyal Bilimler Dergisi*, 17(68), 1431-1452.
- Doğan, A. (2013). *İnternet Bağımlılığı Yaygınlığı* (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Dokuz Eylül Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, İzmir.
- Duygun, B. (2017). *Üniversite Öğrencilerinde Psikolojik Dayanıklılık Ve Beden İmgesi Algısının İnternet Bağımlılığı İle İlişkinin Araştırılması* (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Beykent Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Eroğlu, A. (2014). *İnternet Bağımlılığı İle İlişkili Değişkenlerin İncelenmesi* (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Haliç Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Gedik, R. (2020). *Üniversite Öğrencilerinde Aleksitimi, Depresyon Ve İnternet Bağımlılığı İlişkinin İncelenmesi* (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). İstanbul Gelişim Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, İstanbul.
- Karagülle, A., Çaycı, B. (2014). “Ağ Toplumunda Sosyalleşme Ve Yabancılaşma”. *The Turkish Online Journal of Design, Art and Communication*, 4(1), 1-9.
- Kılıç, Z., Durat, G. (2017). “Üniversite Öğrencilerinde Problemler İnternet Kullanımının Genel Psikolojik Belirtileri Ve Sosyal Fobi İle İlişkisi”. *Sakarya Tıp Dergisi*, 7(2), 97-104.
- Kıyıcı, E. (2018). *Üsküdar Üniversitesi Öğrencilerinde İnternet Bağımlılığı Ve Öfke Arasındaki İlişkinin İncelenmesi* (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Üsküdar Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Osmanoğlu, N. (2016). *Üniversite Öğrencilerinde İnternet Bağımlılığı İle Dürtüsellik Ve Obsesif Belirtilerin İncelenmesi* (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Üsküdar Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.

Özan, E. (2018). *Üniversite Öğrencilerinde Dikkat Eksikliği Hiperaktivite Bozukluğu Belirtileri İle Emosyonel Regülasyon Ve İnternet Bağımlılığı Arasındaki İlişkinin İncelenmesi* (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Üsküdar Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.

Özçelik, C. (2016). *Üniversite Öğrencilerinde Sosyal Fobi Ve İnternet Bağımlılığı Arasındaki İlişkinin İncelenmesi* (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Üsküdar Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.

Palaz, E., (2016). *Üniversite Öğrencilerinde İnternet Bağımlılığı Ve Depresyon Düzeyleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi* (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Beykent Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.

Sevilmiş, R. (2019). *Üniversite Öğrencilerinde İnternet Bağımlılığı Ve Depresyon Arasındaki İlişkinin İncelenmesi* (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Üsküdar Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.

Soydan, Z. (2015). *Üniversite Öğrencilerinin İnternet Bağımlılığı İle Depresyon Ve Yaşam Doyumu Arasındaki İlişki* (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Haliç Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.

Topal, B., Şahin, H., Topal, B. (2018). “İnternet Bağımlılığı Üzerine Sakarya İlinde Bir Araştırma”. *Sosyal Bilimler Metinleri*, 2, 118-136.

Usta, S. (2017). *Üniversite Öğrencilerinde İnternet Bağımlılığı Ve Duyusal Zeka Arasındaki İlişkinin İncelenmesi* (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Beykent Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.

Ümmet, D., Ekşi, F. (2016). “Türkiye’deki Genç Yetişkinlerde İnternet Bağımlılığı: Yalnızlık ve Sanal Ortam Yalnızlık Bağlamında Bir İnceleme”. *Türkiye Yeşilay Cemiyeti*, 3(1), 31-55.

Yaygır, C. (2018). *Üniversite Öğrencilerinde İnternet Bağımlılığı Depresyon Ve Benlik Saygısı Arasındaki İlişkinin İncelenmesi* (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). İstanbul Gelişim Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.

Yıldırım, C. (2018). *Üniversite Öğrencilerinin Bağlanma Stillerinin İnternet Bağımlılığı Ve Algılanan Stres Düzeyleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi* (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Üsküdar Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.

Yıldız, F. (2017). *Üniversite Öğrencilerinde İnternet Bağımlılığı İle Benlik Saygısı Arasındaki İlişkinin İncelenmesi* (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Beykent Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.

Yurtseven, Y. (2019). *Üniversite Öğrencilerinin İnternet Bağımlılığı Sosyal Görünüş Kaygısı Ve Öznel Mutluluk İlişkinin İncelenmesi* (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Muğla Sıtkı Koçman Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Muğla.

Yücelten, E. (2016). *Üniversite Öğrencilerinde İnternet Bağımlılığı ve Akıllı Telefon Bağımlılığının Bağlanma Stilleri İle İlişkinin İncelenmesi* (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Üsküdar Üniversitesi Sosyal Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.