

Canan Sari¹, Havva Karadeniz²

DOI: 10.17942/sted.518245

Geliş/Received : 11.03.2019
Kabul/Accepted : 12.04.2019

Öz

Kişilerin her türlü bilgiye kısa zamanda ulaşmasını sağlayarak günlük yaşantımıza önemli katkılar sunan iletişim araçlarından biri de internettir. Sanayi devriminin sonuçlarından biri olarak internet kullanımı giderek artmıştır. Günümüzde esas amacı bireylerin yaşamlarını kolaylaştırmak olan internet zamanla günlük yaşantıyı olumsuz biçimde etkileyerek, uzun süre ve deneyimsiz kullanımı sonucunda kötü yönleriyle gündeme gelmeye başlamıştır. İnternetin toplumu oluşturan en temel yapı taşı olan aile üzerindeki etkisine bakıldığında aile üyelerinin farklı yerlerde yaşıyor olması, anlık yazışma, görüntülü ya da sesli konuşma olanağı ile aile içi ilişkilere olumlu katkı sağladığı bilinmektedir. Günümüzde ailelerin birçoğu gündüz çalışan ebeveynler ve günün tamamını okulda geçiren çocuklardan oluştuğu düşünüldüğünde, birbirleri ile iletişim için yalnızca uyumadan önce birkaç saat birbirlerine ayırabildikleri bilinmektedir. Aile içindeki bireylerin kopuk iletişimi sonucu oluşan yalnızlık hissinin internet ortamında gidermeleri ilişkilerini bozmaktadır. İnternetin aile içi ilişkilerde olumsuz etkilerini azaltmak için aile üyelerinin birbirlerine zaman ayırması, serbest zaman aktivitelerinin bulunması, sağlıklı internet kullanımının tercih edilmesi ile internetin aile üzerindeki zararlı etkisinin azalacağı düşünülmektedir.

Anahtar sözcükler: Aile, Bağımlılık, İnternet

Abstract

Internet is one of the communication tools that make important contributions to our daily life by enabling people to access all kinds of information in a short time. The use of the internet has gradually increased as a result of the industrial revolution. Today, the bad aspects of the Internet, the main purpose of which is the to facilitate the individuals' lives, started to come to the fore due to its negative effects on daily life and as a result of its imperfect usage for long periods. Considering the impact of the Internet on the family, which is the fundamental building block of society, it is a fact that Internet contributes positively to family relationships as it provides the opportunities of instant correspondence, video or voice conversation for family members living in different locations. Today, since most of the families consist of the parents working during the daytime and their children spending the whole day at school, it is known that they can communicate with each other for only a few hours before sleeping. When the family members overcome the sense of loneliness, which derives from the disconnected family relationships, through the Internet it disrupts relationships. To reduce the negative effects of the Internet on family relationships, family members should dedicate time to each other, have free time activities, use the Internet properly.

Key words: Family, Addiction, Internet

1 Öğr. Gör.; Trabzon Ü. Tonya MYO, Sağlık Bakım Hizmetleri Bölümü Yaşlı Bakımı Programı, Trabzon (Orcid No: 0000-0002-3686-5343)

2 Dr. Öğr. Üyesi, Karadeniz Teknik Ü. Sağlık Bilimleri Fak. Hemşirelik Bölümü, Halk Sağlığı Hemşireliği AD, Trabzon (Orcid No: 0000-0001-7482-7789)

Giriş

Ortaya çıkış amacı Amerikan Savunma Bakanlığı'nın araştırma ve geliştirme kolunu destek olarak bilinen internet, 1980'li yıllarda 20.yüzyılın en önemli buluşu olarak tanımlanmıştır. İnternet ile paralel olarak bilgisayar teknolojisinin de gelişmesi, içinde bulunduğumuz dönemin bilgi çağı olarak adlandırılmasına sebebiyet vermiştir. Ülkemizde internetin ilk kullanımı 1993 yılında Orta Doğu Teknik Üniversitesi tarafından gerçekleştirilmiştir (1-3).

İnternet dünyanın çok farklı yerlerinde bilgisayarların birbirlerine bağlanarak ve milyonlarca kullanıcıyı bir araya getiren iletişim ağı olarak tanımlanmaktadır. Bilim ve teknolojinin gelişmesi ile internet günlük yaşantımızın vazgeçilmez bir unsuru haline gelmiştir. İnternet; kullanıcılarına ihtiyaç duyulan bilgiye anında ulaşabilme, eğlenme, güzel vakit geçirme, elektronik ortamda haberleşme, gazetelere göz atma, elde edilen verileri toplarken okuma, yazma, bilgi paylaşımını hızlandırma gibi kolaylıklar sağlamaktadır. Buna ilaveten ayrı ortamlarda yaşayan insanlara iletişim kurma, sosyal medyada paylaşımda bulunma, alışveriş ve bankacılık işlemlerini yapma, video ya da film izleme ve uzakta bulunan sevdikleri ile görüşme fırsatını yakalama gibi gündelik yaşamı kolaylaştırdığı için yaşamın vazgeçilmez bir parçası haline almıştır (4,5).

Kişilerin yaşamlarına fayda sağlamak adına düşünsel ya da davranışsal herhangi bir rahatsızlık olmaksızın uygun zaman dilimi ve istenilen amaca uygun internet kullanımına sağlıklı internet kullanımı denilmektedir (4,5). Türkiye İstatistik Kurumu'nun 2018 yılı Ağustos ayında yayımladığı Hane Halkı Bilişim Teknolojileri Kullanım Araştırması Raporu'na göre ülkemizde internet kullanan bireylerin oranı %72,9 olarak belirtilmektedir. Yaş grupları temel alınarak bir önceki yıl yapılan çalışmalar değerlendirildiğinde 16-74 yaş grubundaki bireylerde 2017 yılında %56,6 ve %66,8 iken 2018 yılında %59,6 ve %72,9 olmuştur. Ayrıca ülkemizde bulunan her on hanenin sekizi internet erişim olanaklarına sahip olup, kullanım amacı olarak internetin en fazla sosyal medya ve video platformlarını izlemek üzere kullanıldığı belirlenmiştir (6).

Günümüzde internet yalnız olumlu yönleri ile kullanılmamaktadır. Bulunulan her ortamda telefonun elden bırakılmaması, sanal ortamda farklı arkadaşlıklar ile kendini ifade edebilme arzusu, aşırı ve uygunsuz kullanımı ile internet, yarardan çok zarar getirmeye başlamıştır (7,8). İnternetin kişiler tarafından bu kadar yaygın kullanılması ile 'bağımlılık' terimi ortaya çıkmıştır. Bağımlılık genellikle madde kullanımı, esrar ve eroin ile eşdeğer ifadelerde kullanılmaktadır. Aynı zamanda teknolojik değişikliklere bağlı meydana gelen davranış değişiklikleri de 'teknolojik bağımlılık' olarak adlandırılmaktadır. Literatürde internet kullanımı ile en sık karşılaşılan terim ise 'internet bağımlılığı'dır. İnternet bağımlılığı başta toplumun en küçük yapı taşı olan aileler olmak üzere toplum sağlığını olumsuz etkilemektedir (7-9).

Genel bir tanımlama ile internet bağımlılığı; interneti aşırı kullanma isteğinin engellenememesi, internet için harcanan sürenin gittikçe artırılması, internetsiz geçirilen zamanın anlam ifade etmemesi, eğer internete bağlanmada bir sorun meydana gelmiş ve bağlantı sağlanamamış ise aşırı gerginlik, sinirlilik ve huzursuzluğun oluşması ile bireyin iş, sosyal ve ailevi hayatının giderek bozulmasıdır. Bireylerin interneti sağlıksız kullandıklarını ifade etmek adına 'internet bağımlılığı', 'problemlili', 'kompulsif' ya da 'patolojik internet kullanımı' gibi kavramlardan da sıkça söz edilmektedir. Problemlili internet kullanımı; kişilerin günlük işlevlerinin bozulması ve yoğun biçimde yaşanan strese yol açacak internet kullanımı ile ilgili kontrol altına alınma durumunun engellenmesi olarak tanımlanmaktadır (10,11).

Tarihçe

İnternet bağımlılığı terimi ilk olarak 1996 yılında NewYork'lu bir psikiyatrist olan Ivan Goldberg tarafından kullanılmıştır. Goldberg 1994 yılında Amerikan Psikiyatri Birliği tarafından yayınlanan ve "DSM-IV" kısaltmasıyla isimlendirilen 'Ruhsal Bozuklukların Tanısal ve Sayısal El Kitabı'nda yer alan alkol bağımlılığı tanı ölçütlerini kullanarak internet bağımlılığı ile ilgili ölçütler geliştirmiştir. 1996 yılında DSM-IV'ün 'patolojik kumar oynama' tanı ölçütlerini kullanarak farklı bir ölçek daha geliştirilmiştir. Kişilere internet bağımlısı tanısı koymak için internet kullanımına en uygun

özelliklere sahip 10 kumar ölçütünden sekizi seçilmiştir. Seçilen 8 maddenin içeriği; internete girmek, memnuniyeti sağlamak için çevrimiçi olarak geçen süreyi artırmak, interneti kontrol etmek, kesmek ya da durdurmak için sık sık başarısız olan çabalar, internet kısıtlandığında sinirlilik, depresyon ya da hızla değişen ruh hali, internette daha uzun süre kalmak, interneti kullanmak için tehlikeli bir iş kurmak ya da ilişki kurmak, internette ne kadar zaman geçirdiklerini öğrenmek, interneti sorunlardan ya da olumsuz ruh hallerinden bir kaçış yolu olarak kullanmak şeklinde tanımlanmıştır. Tanımlanan bu 8 madde içerisinde 5 tanesine 'evet' cevabını veren kişi internet bağımlısı olarak değerlendirilmiştir (12-15).

İnternet Bağımlılığının Belirtileri

Nörotizm, depresyon, yalnızlık, kendine olan saygıda azalma, yoğun anksiyete sahibi, fobik, utangaç ve depresif insanlarda sık görüldüğü için bu belirtiler internet bağımlılığı ile eş değer kabul edilmektedir. Ayrıca internet bağımlılığının belirtileri arasında; sık sık internete bağlanmak, bağlandığında zamanın nasıl geçtiğine inanmamak ve bu durumu kabul etmemek, yeni arkadaşların edinileceği birçok siteyi bulmak ve kullanmak, eğitim ve iş ile ilgili performansın azalması, alışverişin dahi internetten yapılması, günlük iş ve etkinlikleri internet kullanımını engelleyen bir sorun olarak düşünmek, arkadaşlık ve aile ilişkilerinin azalması da bulunmaktadır (12-13).

Toplumun temel taşı olan aile, Türk Aile Yapısı Özel İhtisas Komisyonu tarafından kan bağı, evlilik ve diğer yasal yollardan, aralarında akrabalık ilişkisi bulunan ve genelde aynı evde yaşayan bireylerden oluşan, aile üyelerinin cinsel, psikolojik, sosyal ve ekonomik ihtiyaçlarının karşılandığı, topluma uyum ve katılımlarının sağlandığı ve düzenlendiği temel bir sosyal birim olarak tanımlanmaktadır (16-19).

Teknolojik değişikliklere paralel olarak aile üyelerinin birbirleri ile geçirdikleri kaliteli sürenin kısılması aile üyelerini birbirlerine yabancılaştırmaktadır. Duygusal anlamda oluşan yalnızlık hissi sonucunda bireyler, gerçek anlamda sevgi beslediği kişileri etraflarında aramak yerine sanal ilişkileri, iletişim ortamı olarak aile üyeleri ile

konuşmak yerine sanal ortamları tercih etmektedir (14). Yapılan çalışmalarda internetin aile bireyleri arasında anlık yazışma, görüntülü ve sesli konuşma olanağı sağladığı belirlenmiştir. Fakat diğer yandan aynı ortamda yaşayan bireylerin birbiri ile ilişkilerini kısıtlayarak, yalnızlıklarını farklı ortamlarda aramalarına sebep olmaktadır (21). Literatürden elde edilen bilgiler değerlendirildiğinde Gümüş ve ark. (2015) tarafından üniversite öğrencilerinin problemleri internet kullanımına dair yaptıkları bir çalışmada sosyoekonomik düzeyi yüksek ailelerin çocuklarında problemleri internet kullanımının daha fazla olduğu, çocukların bu alışkanlığı ailelerinden görerek edindikleri belirtilmektedir. Koç ve ark. (2017) tarafından yapılan çalışmada kontrolsüz internet kullanımının kişileri sağlık, eğitim ve psiko-sosyal yönden negatif etkilediği bildirilmektedir. Eroğlu ve ark. (2017) tarafından internet bağımlılığı ile ilişkili değişkenlerin incelenmesi amacıyla yapılan bir çalışmada internet bağımlılığı ile yaş, cinsiyet, eğitim durumu, günlük kullanılan internet saati, yaşam doyumu arasında anlamlı bir fark bulunmazken, internet bağımlılığı ile yalnızlık arasında anlamlı ilişki bulunmuştur. Topal ve ark. (2018) tarafından Sakarya ilinde internet bağımlılığı ile ilgili 363 kişi ile yapılan bir çalışmada internet kullanım amacı ile eğitim durumu, yaş, çalışılan yer ve gelir durumu arasında anlamlı ilişki saptanmıştır. Anlı (2018) tarafından bir lisede eğitim gören 311 öğrencinin internet bağımlılığı ile sosyal, duygusal ve aile ilişkilerindeki yalnızlık düzeylerinin araştırıldığı bir çalışmada pozitif anlamda ilişki olduğu belirlenmiştir. Shek ve ark. (2018) 3328 öğrenci ile yaptıkları bir çalışmada anne ve babaların çocuklarında var olan internet bağımlılığı belirtilerini başlangıçta fark ederek önlemeye çalıştıklarında başarılı oldukları, aile içi ilişkilerin bağımlılığı olumlu derecede azalttığı gösterilmiştir (22). Kırık'ın (2014) 0-6 yaş arasında çocuğa sahip 50 anne ile yaptığı nitel çalışmada ebeveynlerin yarısında çocuğun günde iki saatin üzerinde internette zaman geçirdiği, ayrıca çocukların interneti kullandıkları zaman diliminde ise çocukları ile ilgilenmeden kendi işlerine baktıkları belirlenmiştir. Balkan'ın (2011) Kuzey Kıbrıs Türk Cumhuriyeti'nde 165 öğrenci ile yaptığı çalışmada, internet kullanımı için günde ortalama 8 saatlik süre harcandığı, bilgisayar kullanımı arttıkça problem çözme, iletişim ve

genel fonksiyonların sağlıksızlığı yönünde artış olduğu bulunmuştur. Bunun yanında internet kullanımı arttıkça problem çözme, iletişim, roller, duygusal tepki verebilme, davranış kontrolü ve genel fonksiyonların sağlıksızlık yönünde arttığı belirlenmiştir.

Ayrıca günümüzde internet teknolojisinin kullanımı, evli çiftler arasında asosyalizasyon, evlilik doyumunda azalma, eşlerin internet üzerinden farklı kişiler ile iletişim kurması sonucunda ilişkilerin bozulduğu, çocukların eğitimi ve anne-baba-çocuk arasındaki iletişimin olumsuz etkilendiği belirtilmektedir (23). Yapılan farklı çalışmaların sonuçlarına göre internet bağımlılığı sonucunda aile üyelerinin yaşam tarzının değiştiği, birbirlerine olan ilgilerinin azalması sonucunda birbirlerini yok saydıkları bilinmektedir (24). Demirli ve ark. (2018) tarafından yapılan, farklı nedenler ile aileleri parçalanmış çocuklar ile internet bağımlılığı arasında ilişkinin araştırıldığı bir çalışmada sahip olunan kardeş sayısı, anne babanın boşanmış olması, boşandıktan sonra başka bir kişi ile evlenmesi ve çocuğun birlikte yaşadığı ebeveynin cinsiyetinin etkili olduğu saptanmıştır (25).

Sonuç

İnternet kullanımının toplumsal hayata olumsuz etkileri yalnız gelişmiş ülkelerde değil her düzeydeki ülkede potansiyel riskler içermektedir. Günümüzde aile bireylerinin internet başında geçirdiği süreler artmış, oyun ve eğlence içeriğinin yoğunluk kazandığı internet ortamı çocuklar, gençler ve her yaşta bireyler için çekici duruma gelmiştir. Örneğin okul çağı çocukları interneti ödevlerinin hazırlanmasında bir araç olarak kullanırken, daha fazla oranda oyun aracı olarak kullanmaktadır. İnternet kullanımı pek çok riski barındırmasının yanı sıra uzun süre oyun oynamaya bağlı olarak a-sosyal kişilik gelişmesine sebep olabilmekte ya da aile içi rollerini yerine getiremeyen ebeveyn tutumlarına yol açabilmektedir.

İnternetin aile içi ilişkilere olan olumsuz etkilerini önlemek tek bir kurumun çalışmasıyla mümkün değildir. İnternetin risklerini yönetmede etkili olabilecek ilgili tüm kurumların işbirliği önem arz etmektedir. Kamu kurum ve kuruluşları ile özel kuruluşlar strateji geliştirme ve kaynak sağlamada

sorumlu olmalı, toplumu bilgilendirmede katkı sağlayıcı rol üstlenmelidirler. Üniversiteler, sivil toplum örgütleri, okullar ve aileler kamu kurum ve kuruluşlarının çalışmalarına katkı sağlayıcı görev almalıdırlar. Aileler internet kullanımına bağlı oluşabilecek riskler ve risklere yönelik alınabilecek önlemler konusunda bilgilendirilmelidir. Ebeveynler aile içi iletişimi güçlü tutmak için istekli olmalı ve çocuklarını internet riskleri konusunda uyarmalıdır. İnternet kullanımının kısıtlanması yönündeki yasağcı ve tehditkar ebeveyn tutumlarının başarısızlıkla sonuçlanacağı bilinmelidir.

İletişim: Canan Sarı

E-posta: sari_adil@hotmail.com

Kaynaklar

1. Solmaz B, Tekin G, Herzem Z, Demir M. İnternet ve sosyal medya kullanımı üzerine bir uygulama. Selçuk İletişim 2013; 7(4):23-32.
2. İnternet: Tarihçe ve Kavramlar. yunus.hacettepe.edu.tr Erişim tarihi: 21 Ekim 2018.
3. Genç Y, Durgun A, Kara H Z, Çakır R. İnternet kullanımının üniversite öğrencilerinin yalnızlık algılarına etkileri. Akademik İncelemeler Dergisi 2018; 13(2):301-36.
4. Canoğulları Ö, Güçray SS. İnternet bağımlılık düzeyleri farklı ergenlerin cinsiyetlerine göre psikolojik ihtiyaçları, sosyal kaygıları ve anne baba tutum algılarının incelenmesi. Ç.Ü. Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi 2017; 26(1):42-57.
5. Zorbaz O, Tuzgöl Dost M. Lise Öğrencilerinin problemleri internet kullanımının cinsiyet, sosyal kaygı ve akran ilişkileri açısından incelenmesi. Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi (H. U. Journal of Education) 2014; 29(1):298-310.
6. www.guvenliweb.org.tr. TÜİK Türkiye'nin İnternet Kullanım Alışkanlıkları Raporu. Erişim tarihi: 12.11.2018.
7. Topal B, Şahin H, Top B. İnternet bağımlılığı üzerine Sakarya ilinde bir araştırma. Sosyal Bilimler Metinleri 2018; 2:118-36.
8. Çelik A, Çelen F K, Seferoğlu SS. Ortaokul öğrencilerinin internet bağımlılık düzeylerinin çeşitli değişkenler açısından incelenmesi. Akademik Bilişim'14 - XVI. Akademik Bilişim Konferansı Bildirileri 5-7 Şubat 2014:373-82.
9. Babacan Gümüş A, Şıpkın S, Tuna A, Keskin G. Üniversite öğrencilerinde problemleri internet kullanımı, şiddet eğilimi ve bazı demografik değişkenler arasındaki ilişki. TAF Prev Med Bull 2015; 14(6):460-7.

10. Bozkurt H, Şahin S, Zoroğlu S. İnternet bağımlılığı: Güncel bir gözden geçirme. *Çağdaş Tıp Dergisi* 2016; 6(3):235-47.
11. Demir Ü. Sosyal medya kullanımı ve aile iletişimi: Çanakkale'de lise öğrencileri üzerine bir araştırma. *Selçuk İletişim* 2016; 9(2):27-50.
12. Cengizhan C. Öğrencilerin bilgisayar ve internet kullanımında yeni bir boyut: Bağımlılık. *M.Ü. Atatürk Eğitim Fakültesi Eğitim Bilimleri Dergisi* 2005; 22:83-98.
13. Eroğlu A, Bayraktar S. İnternet bağımlılığı ile ilişkili değişkenlerin incelenmesi. *International Journal of Social Sciences and Education Research* 2017; 3(1):184-99.
14. Anlı G. İnternet bağımlılığı: Sosyal ve duygusal yalnızlık. *Uluslararası Bilimsel Araştırmalar Dergisi*. 2018; 3(2):389-97.
15. Çam HH, Nur N. Adölesanlarda internet bağımlılığı prevalansı ile psikopatolojik semptomlar ve obezite arasındaki ilişkinin incelenmesi. *TAF Prev Med Bull* 2015;14 (3):181-8.
16. Durualp E, Çiçekoğlu P. Yetiştirme yurdunda kalan ergenlerin yalnızlık düzeylerinin internet bağımlılığı ve çeşitli değişkenler açısından incelenmesi. *DEÜ SBE Dergisi* 2013; 15(1):29-46.
17. Balkan E. Üniversite öğrencilerinin bilgisayar-internet bağımlılığı ve aile fonksiyonları arasındaki ilişki. *Journal of New World Sciences Academy* Education Sciences 2011; 6(1):231-39.
18. Kırık AM. Aile ve çocuk ilişkisinde internetin yeri: nitel bir araştırma. *Eğitim ve Öğretim Araştırmaları Dergisi* 2014; 3(1):337-47.
19. Kılıç M. Aile ve serbest zaman ilişkisi: Düzce örneği. *Düzce Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi* 2011; 5(1):27-49.
20. Koç P, Albayrak M. Farklı gelişim düzeylerindeki bireyler üzerinde internet bağımlılığının etkileri. *The Journal of Faculty of Economics and Administrative Sciences* 2017; 22(15):2391-2404.
21. Dikmen M, Tuncer M. İnternet bağımlılığının aile ilişkilerine etkisi. *Online Journal of Technology Addiction & Cyberbullying* 2018; 5(1):34-52.
22. Daniel TL, Sheck, Xiaoqin Zhu, Cecilia MS. The Influence of parental control and parent-child relational qualities on adolescent internet addiction: *front. Psychol* 2018; 1-16.
23. Aycanoğlu C, Ünsal G. Bağlanma tarzları ve internet bağımlılığının evlilik uyumuna etkisi. *G.O.P. Taksim E.A.H. JAREN* 2017; 3(3):163-168.
24. Block JJ. Issues for DSM-V: Internet addiction. *American Journal of Psychiatry* 2008; 3:306-7.
25. Demirli C, Arslan G. Ergenlerin internet bağımlılığı düzeylerinin incelenmesi. *İstanbul Ticaret Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi* 2018; 17(33):49-64.