

İnternet bağımlılığının gençler üzerindeki etkisi

The Effects Of Internet Addiction On Teens

Prof. Dr. Ferhan Elmalı¹, Berfin Binbir², Bensus Naz Aydın², Başak güner²

1- İzmir Kâtip Çelebi Üniversitesi Tıp Fakültesi Biyoistatistik Anabilim Dalı

2- İzmir Kâtip Çelebi Üniversitesi Tıp Fakültesi 1. Sınıf Öğrencisi

ÖZET

İnternet bağımlılığının gençler üzerindeki olumsuz etkisi son yıllarda oldukça dikkati çekmektedir. Bu bağlamda internet bağımlılığının gençlerin ruh sağlığını olumsuz etkilediği, sosyal problemlere neden olduğu, akademik performansı olumsuz etkilediği gibi ciddi bulgulara literatürde rastlanmaktadır. Bu nedenle gençlerin bu yönelimini anlamak, hangi ihtiyaçlarını karşılamak amacıyla bu davranışları seçme eğiliminde olduklarını tartışmak ve biz gençlerin içinde bulunduğu bu renkli dünyayı tanımak bu çalışma için anlamlı bir gerektir.

Anahtar Kelimeler: İnternet, bağımlılık, gençler, internet bağımlılığı

Abstract

Nowadays, the negative effects of internet addiction on teens is attracting a lot of attention. In this regard, we can come across some critical indications in literature that internet addiction affects young generations mental health poorly, induces social problems and causes certain deteriorations in their academic performances. Therefore in order to understand teens tendency to select such behaviors we must comprehend and discuss the reasons behind their choices. And this is a significant motive for this study.

Keywords: Internet, addiction, teens, internet addiction

GİRİŞ

İnternet Bağımlılığı

Bağımlılık; genel tanımıyla bir ya da birden fazla maddeyle oluşabilen, eksikliğinde bireyde fiziksel veya ruhsal problemlere yol açan bir hastalıktır. Bu durum tedavi edilebilir ancak yeniden madde kullanımında tekrar edebilir (Aslan, 2019). Bağımlılık denince akla ilk alkol ve madde bağımlılığı gelir ancak teknolojinin son yıllardaki gelişimi ve internetin kullanımının yaygınlaşmasıyla internet bağımlılığı da dikkat çekmeye başlamıştır (Gencer, 2017).

İnternet bağımlılığı teknolojik, davranışsal bir bağımlılıktır. İnternet bağımlılığı alkol, madde bağımlılığında olduğu gibi bireylerde giderek artan kullanım oranıyla yoksun kalındığında ortaya çıkan sıkıntılı ruhsal durumla kendini belli eder. Ancak madde ve alkol bağımlılıklarından farklı olarak vücuda kimyasal bir etken alınmadığı halde bireyde aynı etkileri gösterir. İnternet bağımlıları aynı diğer bağımlılık çeşitlerindeki gibi kendilerini internete maruz bırakarak bir nevi psikolojik tatmin sağlamaktadırlar (Alyanak, 2016).

Amerikan Psikiyatri Derneğinin yayımladığı DSM 5'te internet kullanım bozukluğunun tanı ölçüleri şu şekildedir (American Psychiatric Association, 2013):

- Zihnin sürekli internet ile meşgul olması
- İnternete erişememe durumunda yoksunluk belirtilerinin ortaya çıkması
- İnternette geçirilen süreyle ilgili tolerans geliştirilmesi
- İnternette geçirdiği zamanı kontrol etmekte başarısızlık
- Yaşanılan sorunlara rağmen internet kullanımına devam ettirmek
- İnternet haricindeki hobi ve eğlence aktivitelerini kaybetmek
- Olumsuz duygu hallerini rahatlatmak veya günlük hayattan kaçınmak için internet kullanmak
- İnternette daha fazla kalabilmek için sosyal ilişkilerini ve ailesini ihmal etmek, kandırmak
- İnternette daha fazla vakit geçirebilmek için hayatındaki fırsatları kaçırmak

Young (2000), internet bağımlılığını açıklarken özelleştirerek 5 ayrı başlığa ayırmıştır:

1. Bilgisayar Bağımlılığı: Bilgisayar ya da diğer teknolojik aletlerle fazla zaman geçirme durumudur.
2. Sanal İlişkisel Bağımlılık: İnternet ortamındaki ilişkilere aşırı bağlanma durumudur.
3. Aşırı Bilgi Yükleme: Aşırı şekilde internette dolaşma veya veriyi araştırma durumudur.
4. Siber Seksüel Bağımlılık: Yetişkinlere yönelik sohbet odalarına ya da pornografiye bağımlılıktır.
5. İnternet Zorunluluğu: Bu bağımlılık davranışlarla ilgilidir. Fazla miktarda alışveriş, kumar vb.

Gençlerde İnternet Bağımlılığı

Gençlik birçok kaynak ve akademisyen tarafından farklı tanımlanır. Ancak temel olarak açıklarsak çocukluktan erişkinliğe geçiş dönemidir diyebiliriz. Belli bir yaş aralığı vermemiz gerekirse; Birleşmiş Milletler (BM) 12-24 yaş aralığını gençlik dönemi olarak kabul etmiştir (Baran, 2013). Bazı kaynaklara göre de gençlik dönemini bir yaş aralığıyla sınırlandırmak bu

dönemde yaşanan gelişmeleri aktarmakta eksik kalabilir. Çünkü her bireyin hayat standardı ve yaşama biçimi oldukça farklıdır (Bayhan, 2013).

Gençlik dönemi genellikle biyolojik yönleriyle ele alınsa da sosyolojik ve psikolojik olarak da kişiyi derinden etkiler. Bu dönem esnasında genç birey hem ruhsal hem fiziksel değişimler geçirir, yaşadığı olumlu veya olumsuz durumlar gelişimini farklı açılardan etkileyebilir. Bu süreçte kişinin kazanacağı kimlik ve sonrasında bu kimliğini geliştirebilmesi birey için çok önemlidir çünkü bireyin bu dönemde edindiği kişilik ileride bulunabileceği birçok gelişim alanını etkiler. Genel olarak hayattaki ilklerin yaşandığı gençlikte birey kendini keşfeder. İlk işi, ilk aşkı, bağımsızlığı tadan kişi gelecekte kendisinin temellerini bu dönemde atar. Hayatı her anlamıyla değişir (Akıncı ve Şanver, 2019).

Gençler doğdukları andan itibaren internet ile iç içe büyüdüğü için internete bağımlı hale gelmeye diğer yaş gruplarından daha yatkındırlar. Yaşadığımız yüzyıl gereği kişinin kendisiyle aynı fikir, duygu ve düşünce paylaşan başka kişilerle gerçek hayatta bir araya gelmesi zorlaşmıştır. Bundan dolayı kişi kendisiyle ortak ilgi alanlarına sahip bireylerle internet ortamında buluşur. Genellikle bu amaçla kullanılan internette genç bireyler kendilerine sanal kimlikler oluşturur. İnternet ortamında daha rahat hisseden gençler, kendilerinde bulunmayan özellikleri sanal kimliklerine ekleyerek olmadıkları bir imaj oluştururlar (Yüksel ve Yılmaz, 2016). Bu sanal kimlik oluşturma durumu gençlerin gerçek hayattaki kimliklerini oluşturma sürecini sekteye uğratar. Özellikle gençlerin çoğu bu zaman diliminde gelecekteki hayatlarını önemli ölçüde etkileyecek durumlarla karşılaşılır ve önemli kararlar verirler. Ancak olası gelecek internet bağımlılığı gencin odağının bozulmasına ve zaman kaybına sebep olur. Aynı zamanda oluşan bu bağımlılık bireyin sosyal hayatını da önemli ölçüde etkiler (Derin ve Bilge,2016).

Aşırı internet kullanımının gençlerin aileleriyle türlü çatışmalar yaşamalarına sebep olduğunu gösteren araştırmalar hâlihazırda bulunur. Mesch (2006)'da yaptığı çalışmada gençlerin internette geçirdiği zaman ile aileye bağlılıklarının ters orantılı olduğunu görmüştür. Ona göre genç internette ne kadar vakit geçirirse ailesiyle o kadar az vakit geçirir ve bu da aile içi çatışmalara yol açar. Ayrıca internette eğitim harici gayelerle çokça zaman geçirmek gençlerin derslerine ayrılacak zamanlarını ve ilgilerini azaltır (Derin ve Bilge,2016). Jiang (2014) yaşları ortalama 17 olan 594 Çinli genç ile yaptığı bir çalışma sonucunda aşırı internet kullanımının akademik başarıyı olumsuz etkilediğini belirtmiştir. Yine Eldeleklioğlu ve Vural-Batık (2013) 15-18 yaş aralığındaki gençlerde yaptıkları bir çalışma sonucunda akademik başarı ile internet bağımlılığının ters orantılı olduğunu belirtmişlerdir. Bunun sebebi, fazla zamanlarını internet kullanarak geçiren öğrencilerin akademik ortamdan uzaklaşmaları ve başarıya daha kolay ulaşabilecekleri internet gibi ortamlara daha fazla zaman ayırmalarıdır. İnternette geçirilen zaman arttıkça genç birey hayatındaki önemli şeylere zaman ayırmaz. Bunlardan biri de eğitim hayatıdır. İnternete bağımlı genç eğitime harcayacağı zamanı İnternette geçirmeye baslar. Böyle olunca hedeflediği başarıyı eğitim hayatında yakalayamaz ve hedeflerinden kolayca vazgeçebilir.

Gençlerin internette geçirdikleri sürenin sosyal ihtiyaçlarını karşılamaya yönelik olduğu, sosyal ilişkilerinde bir sınırlılık anlamına geldiği bunun da gençlerin sosyal gelişimini olumsuz etkilediği ifade edilmektedir (Arslan, 2010). Birey internette fazla zaman geçirince ön planda tutmaları gereken gerçek hayatlarını arka plana atarlar. Bu durum gerçek hayattaki toplumsal etkileşimleri azaltır ve kişiyi yalnızlaştır. Kraut ve diğerlerine (1998) göre problematik ve denetimsiz internet kullanımı gençleri sosyal çevrelerinden soyutlar. Yine aynı şekilde bu durum da bireyi yalnızlaştırır. Yalnızlık, sosyal çevre ile iletişim kurmadaki eksiklik ve fazla

internet kullanımı ile doğru orantılı seyreder (Kim, LaRose, Peng, 2009). Daha fazla internet kullanımı ergen bireylerin kendilerini toplumdan aşırı derecede izole etmeleri ve depresyon ile sonuçlanabilir (Sanders ve diğerleri, 2000). Birey gerçek hayattaki bu depresif halini ve yalnızlığını sanal hayatıyla karşılaştırarak sanal hayatı gerçek hayattaki kötü durumdan kaçmak için kullanır. Bunun sonucunda birey giderek yalnızlaşır ve kendini soyutlar. Daha çok yalnızlaşan birey tekrar sanal hayata sığınır ve bu döngü devam eder (Anlı, 2018). Bütün bunlar göz önüne alındığında internetin aşırı kullanımının gençlerin okul hayatını ve sosyal ilişkilerini derinden etkilediği görülür (Derin ve Bilge,2016).

Gençlerde internet bağımlılığı üstüne yapılan çalışmalara genel olarak bakıldığında internet bağımlılığının ruhsal hastalıklara doğrudan etkisi olduğu kanısına varabiliriz. Çalışmalar, ayrıntılı olarak gençlerin kişilik özellikleri ve ruhsal rahatsızlıklarının internet bağımlılığı geliştirmelerine etkisi olduğunu ayrıca internet bağımlılığının gençlerin psikolojik ve fiziksel iyilik hallerinde gerilemelere yol açtığını ortaya koymaktadır (Whang ve ark. 2003, Morahan-Martin 2005). İnternet bağımlısı genç bireylerde dikkat eksikliği ve hiperaktivite bozukluğu (DEHB), depresyon, obsesif kompulsif bozukluk, sosyal fobi, otizm spektrumu gibi ruhsal rahatsızlıklar birlikte görülür (Alyanak, 2016). İstatistik vermek gerekirse; DEHB %100, depresyon %75, hostilite ve agresyon %66, OKB %60, sosyal fobi %57 görülmektedir (Carli ve ark, 2013)

Gençlik dönemi; bireyin birçok fiziksel, zihinsel ve duygusal değişim geçirdiği bir dönemdir. Bu dönemde genellikle yeni sosyal çevrelere girerler ve sosyal yaşam becerilerini geliştirmeye çalışırlar. Ancak bazı gençler yüz yüze iletişim kurmak yerine dijital iletişim araçlarını tercih edebilirler. Genç bireyin tercih ettiği sanal dünya sebebiyle gerçek dünyadaki iletişimi daha sağlıklı, kapalı, güven temeli olmayan ve anlaşılmayan bir şekilde olur. Bu, sosyal becerilerini geliştirmede zorluklar yaşayabilecekleri anlamına gelir (Szwedo, Mikami & Allen, 2011). Bu yaşadığı zorluklar da kişiyi psikolojik olarak etkiler ve gerçek hayattan daha da soyutlanmasına sebep olur. Birey görünüş olarak yetişkinliğe adım atıyor gibi görünse de psikolojik olarak daha da gerilemektedir. Bu durum çevresi tarafından olumsuz karşılanır. Birey ailesinden ve çevresinden aldığı tepkilerin farkındadır. Kendisinin ve hayatının artık değişmesi gerektiğini düşünür ama çoğu zaman bu girişimler başarısızlıkla sonuçlanır. Çünkü birey her defasında karar alır ama uygulayamaz. Bu da genç bireyin hayatını yönlendiremediğini bu konuda zayıf ve yetersiz olduğunu düşündürür (Köse, 2016).

Genç bireyler internet bağımlılığı sebebiyle hayatının çoğu alanında geride kalır ya da çoğu şeyi aksatırlar. Bu durumlardan biri de sağlıklarıdır. Gençlik dönemi, kişinin bedeninin oturmaya başladığı bir zaman dilimidir. Bu sebeple, fiziksel sağlık için uygun egzersiz, dengeli ve sağlıklı beslenme, yeterli uyku ve gün içerisinde dinlenmesi gereklidir. Boy-kilo oranı dikkate alınarak, sağlık problemlerinin erken tespit edilmesi için de önemlidir. Ancak, internet bağımlılığı olan ergenler bu davranışları uygulamakta zorlanırlar. Beslenme ve uyku düzenleri genellikle bozuktur. Fiziksel enerji ve dinlenmeye ihtiyaçları olduğu halde bu ihtiyaçları karşılamakta zorlanırlar. İnternet bağımlılığının getirdiği hareketsizlik ve hazır gıda tüketme alışkanlığı obezite gibi ciddi sağlık sorunlarına neden olabilir. Bunlarla birlikte gencin fiziksel görünüşünü beğenmemesi de psikolojik rahatsızlıklara yol açabilir. Zaten sosyal becerileri düşük olan Genç bireyler bu sebeple daha da içe kapanık bir hal alır. Uzun süreli oturma pozisyonu da kemik ve kas gelişimine olumsuz etkileri gösterebilir. Sağlık sorunlarına neden olan internet kullanımı işaretleri arasında kas ağrısı, gözlerde kızarıklık ve görme problemleri, baş ağrıları, düşük konsantrasyon yüzünden anlama ve konuşmada yavaşlama gibi belirtiler olabilir (Jee, 2013; Muslu & Bolışık, 2009).

KAYNAKÇA:

- 1- AKINCI, A. G., & ŞANVER, M. (2019). Gençlerde internet bağımlılığı. Bildiri özetleri kitabı içeriğinin tüm sorumluluğu yazarlarına aittir., 291.
- 2- ALYANAK, B. (2016). İnternet bağımlılığı. Klinik Tıp Pediatri Dergisi, 8(5), 20-24.
- 3- American Psychiatric Association. (2013). Diagnostic and statistical manual of mental disorders (DSM-5®). American Psychiatric Pub.
- 4- Arslan Cansever, B. (2010). Ergenlerin toplumsallaşmasında internet kullanımının aile ve okul bağlamında yarattığı sorunlar (Yayımlanmamış doktora tezi). Ege Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İzmir.
- 5- ASLAN, N. (2019). ERGENLERDE İNTERNET BAĞIMLILIĞI, YAYGINLIĞI, NEDENLERİ VE SONUÇLARI ÜZERİNE BİR ARAŞTIRMA. Journal of International Social Research, 12(65).
- 6- Baran, AG (2013). GENÇ VE GENÇLİK: SOSYOLOJİK BAKIŞ. Gençlik Araştırmaları Dergisi, 1 (1), 6-25.
- 7- Bayhan, V. (2013). Gençlik, sosyal medya ve internet bağımlılığı. Düşünce Dünyasında Türkiz Siyaset ve Kültür Dergisi, 23, 61-80.
- 8- Carli V, Durkee T, Wasserman D, et al. The association between pathological internet use and comorbid psychopathology: a systematic review. Psychopathology 2013; 46 (1): 1-13
- 9- Derin, S., & Bilge, F. (2016). Ergenlerde internet bağımlılığı ve öznel iyi oluş düzeyi. Turkish Psychological Counseling and Guidance Journal, 6(46), 35-51.
- 10- Eldeleklioğlu J., ve Vural-Batık, M.(2013). Predictive effects of academic achievement, internet use duration, loneliness and shyness on internet addiction. Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi, 28(1), 141-152.
- 11- Gazanfer, A. N. L. I. (2018). İNTERNET BAĞIMLILIĞI: SOSYAL VE DUYGUSAL YALNIZLIK. Uluslararası Bilimsel Araştırmalar Dergisi (IBAD), 3(2), 389-397.
- 12- Gencer, H. (2017). Ortaokul öğrencilerinde internet bağımlılığı ve siber zorbalık davranışları ile ilişkili değişkenlerin incelenmesi. Yüksek Lisans Tezi, Cumhuriyet Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Sivas.
- 13- Jee, Y. (2013). Analysis of internet addiction, eating, physical activity behavior and mentalpsychological state among Korean adolescents: Based on 2010 Korean youth risk behavior survey. Journal of the Korea Academia-Industrial Cooperation Society, 14(10), 4979-4988.
- 14- Jiang, Q. (2014). Internet addiction among young people in China. Internet Research, 24 (1), 2-20.
- 15- Kim, J., LaRose, R., & Peng, W. (2009). Loneliness as the cause and the effect of problematic Internet use: The relationship between Internet use and psychological well-being. CyberPsychology & Behavior, 12(4), 451-455
- 16- Kraut, R., Patterson, M., Lundmark, V., Kiesler, S., Mukophadhyay, T., & Scherlis, W. (1998). Internet paradox: A social technology that reduces social involvement and psychological wellbeing? American Psychologist, 53(9), 1017.
- 17- Mesch, G. S. (2006). Family relations and internet: Exploring a family boundaries approach. The Journal of Family Communication, 6(2), 119-138.
- 18- Morahan-Martin J (2005) Internet abuse: Addiction? Disorder? Symptom? Alternative explanations? Soc Sci Comput Rev 23: 39-48.

- 19- Muslu, G. K., & Bolşık, B. (2009). Çocuk ve gençlerde internet kullanımı. TAF Preventive Medicine Bulletin, 8(5), 445-450.
- 20- Nihat, K. Ö. S. E. (2016). Ergenlerde internet bağımlılığının yaşam doyumuna etkisi. Elektronik Mesleki Gelişim ve Araştırmalar Dergisi, 4(1).
- 21- Sanders, C. E., Field, T. M., Diego, M., & Kaplan, M. (2000). The Relationship of internet use to depression and social isolation among adolescents. Adolescence, 35(138), 237-241.
- 22- Szwedo, D. E., Mikami, A. Y., & Allen, J. P. (2011). Qualities of peer relations on social networking websites: Predictions from negative mother-teen interactions. Journal of Research on Adolescence, 21(3), 595-607.
- 23- Yavuz, O. (2018). Ergenlik döneminde internet bağımlılığının okul başarısı üzerinde etkileri. OPUS International Journal of Society Researches, 8(15), 1056-1080.
- 24- Young, K.,S., Pistner, M., O 'Mara, J. & Buchanan, J. (2000). Cyber-disorders: the mental health concern for the new millennium. CyberPsychology & Behavior, 3(5), 475-479.
- 25- Yüksel, M., & YILMAZ, E. (2016). Lise öğrencilerinin internet bağımlılık düzeyleri ile problem çözme becerileri arasındaki ilişkinin çeşitli değişkenler açısından incelenmesi. İlköğretim Online, 15(3).
- 26- Whang LSM, Lee S, Chang G (2003) Internet over-users' psychological profiles: A behavior sampling analysis on internet addiction. Cyberpsychol Behav 6: 143-150.