

Problemlili İnternet Kullanımı ve Ebeveynlere Öneriler

İlker KABA¹

İnternet teknolojisi; bilgiye ulaşma, iletişimi geliştirme, güncelliği yakalama, araştırma yapma, çeşitli sosyal medya uygulamalarından yararlanma gibi temel yarar amaçlarıyla geliştirilmiş olup günümüzde farklı amaç ve beklentilerden daha da farklı biçimlerde kullanılmaktadır. 2021 yılı istatistikleri incelendiğinde; dünya çapında yaklaşık 4 milyar 660 milyon internet kullanıcısı (nüfusun %59'u), 4 milyar 200 milyon sosyal medya kullanıcısı (nüfusun %53'ü) ve 5 milyar 220 milyon mobil kullanıcı (nüfusun %66'sı) bulunduğu rapor edilmektedir (We are social, 2021).

TÜİK tarafından yapılan "Hanehalkı Bilişim Teknolojileri Kullanım Araştırması" sonuçlarına göre ise; internet kullanım oranının 16-74 yaş grubundakilerde 2019 yılında %75.3 iken 2020 yılında %79'a yükseldiği belirlenmiştir. Türkiye genelinde internet erişim olanağına sahip hanelerin oranının 2019 yılında %88.3 iken 2020'de ise %90.7 olduğu görülmüştür. Yine TÜİK'in "06-15 Yaş Grubu Çocuklarda Bilişim Teknolojileri Kullanımı ve Medya Araştırması" sonuçlarına göre Türkiye'de bilgisayar kullanımına ortalama 8 yaşında başlandığı belirtilmiştir. Aynı araştırmaya göre; 06-15 yaş grubundaki çocukların %24.4'ünün kendine ait bilgisayara, %13.1'inin cep telefonuna ve %2.9'unun oyun konsoluna sahip oldukları belirlenmiştir. Aynı şekilde, 06-15 yaş grubundaki çocukların bilgisayar, internet ve cep telefonu kullanım oranları sırasıyla %60.5, %50,8 ve %24,3 şeklindedir. Haftalık ortalama internet kullanım süreleri dikkate alındığında, 06-15 yaş grubundaki internet kullanan çocukların %38.2'sinin interneti 2 saate kadar, %47.4'ünün 3-10 saat arasında, %11.8'inin 11-24 saat arasında %2.6'sının ise yirmi dört saatin üzerinde kullandığı açıklanmıştır. Aynı araştırmada; 06-15 yaş grubu çocuklar interneti en çok %84.8 ile ödev veya öğrenme amacıyla kullanırken bunu %79.5 ile oyun oynama, %56.7 ile bilgi arama, %53.5 ile sosyal medya ağlarına katılmak amacıyla kullandıkları belirlenmiştir (TÜİK, 2020).

İnternet ve teknolojinin yaygınlaşmasıyla özellikle gençler arasında problemlili internet kullanımı davranışlarının arttığı görülmektedir. İnternet günlük yaşamda büyük kolaylıklar sağlamasına rağmen, internetin yoğun şekilde kullanımı çeşitli sorunları kaçınılmaz kılmaktadır. Bazı internet kullanıcılarının uzun süreler boyunca internetin başından ayrılamadıkları ve rutin işlerini bile aksattıkları görülmektedir. Bu kişiler internet bağımlılığından dolayı yaşamlarında giderek artan biçimde daha fazla sorunla karşılaşmaktadır.

Gençler; keyif verdiği, özgürlük fırsatları sunduğu, güç ve başarı duygularını yaşattığı, bir grubun parçası olma fırsatı sağladığı, çeşitli psikososyal gereksinimlerini karşıladığı gerekçeleriyle sanal dünyada daha fazla vakit geçirebilmektedir. İnterneti uzun süre kullanma ve internet kullanımını engelleyememe sonucunda bireylerde birtakım problemler oluşmaktadır. İnterneti kullanmak için belirlenen süreden daha fazla kullanma, farklı faaliyetler için yeterli zaman bulamama, internete bağlı olmadığında öfkelenme, aile içinde ve okul yaşamında sorunlar ve çatışmalar yaşama, internet ve teknolojinin problemlili kullanıldığının göstergelerinden sayılabilir. Diğer bir ifadeyle, internet olmadığı zamanlarda kontrol kaybı yaşanması, kişilerarası ilişkilerin

¹ Uzman Psikolojik Danışman ve Doktora Öğrencisi, ikabapdr@gmail.com, Tarsus Amerikan Koleji, 27.05.2021

bozulması, yalnızlık duygusunun yaşanması, ders ve sınav gibi akademik sorumluluklarda başarısız olunması, internet bağımlılığı açısından değerlendirilebilecek durumlardan bazılarıdır.

İnternet bağımlılığı davranışı gösteren bireylerde çeşitli olumsuz davranış biçimleri görülmektedir. Young (1996, 2004), internet bağımlılığına dair tanı ölçütlerinin aşırı zihinsel uğraş, daha fazla internet kullanımı isteği, internet kullanımını kontrol etmeye dair girişimlerin başarısız olması, kullanımın azaltıldığı durumlarda yaşanan duyuşsal problemler, en başta olan kullanımdan daha da fazla kullanma, çevreyle ilgili problemler yaşama, internet kullanım süresiyle ilgili yalan söyleme ve interneti çeşitli duygulardan kaçmak için bir fırsat olarak görme olduğunu belirtmiştir. İnternet bağımlılığı ile ilgili 6 önemli davranış ve ölçüt bulunmaktadır (Young, 1996, 2004):

- Dikkat çekme: Sürekli olarak zihnin internet ortamıyla meşgul olması.
- Duygu-durum değişikliği: İnternette vakit geçirmeye başlayınca ani duygu geçişlerinin yaşanması.
- Tolerans: İnternet ortamında her seferinde daha fazla kalma isteğinde artışın yaşanması.
- Yoksunluk belirtileri: İnternete bağlanılmadığında öfke, kaygı, yalnızlık, mutsuzluk gibi duyguların yaşanması.
- Çatışma: Kişilerarası ilişkilerin zayıflaması.
- Tekrarlama: Tekrar tekrar internet ortamına bağlanma isteğinin olması ve bu isteğin uygulanması.

Son zamanlarda kumar, bilgisayar oyunları oynama, alışveriş yapma, egzersiz yapma, yemek yeme, televizyon izleme, para harcama gibi çok çeşitli davranışların da bağımlılık oluşturabileceği görüşü benimsenmektedir. Kimyasal olmayan bağımlılıkların bağımlılık oluşturup oluşturmadığını belirlemenin yolu, alkol-madde bağımlılığı için belirlenmiş olan klinik ölçütlerle karşılaştırmaktır. Yapılan çalışmalar sonucunda internet bağımlılığı ile ilgili oluşturulan tanı kriterlerinin daha çok madde bağımlılığına benzer özellikler gösterdiği görülmüştür. Patolojik düzeyde internet kullanımı genel olarak "teknoloji bağımlılığı" başlığı altında incelenmektedir.

Teknolojinin; denetimli, belirli amaçlar doğrultusunda, sınırlı zamanlar içinde, bireyin sorumluluklarını aksatmadan, fiziksel, bilişsel, ruhsal gelişimi ve sosyal ilişkilerini olumsuz biçimde etkilemeden kullanımının önemini vurgulamak gerekmektedir. Bunun sebebi, teknolojinin bilinçsiz kullanımı durumunda bireyin teknolojinin olumsuz etkileri ile karşı karşıya kalabilmesidir. Teknolojik bağımlılıklar kimyasal olmayan davranışsal bağımlılıklar kapsamına girmekte ve insan-makine etkileşimine dayanmaktadır. Teknolojik bağımlılıkta bireyler, televizyon izleme gibi pasif bir bağımlılık sergileyebilirken buna karşılık dijital oyunları oynama gibi aktif bir bağımlılık şekli de gösterebilirler. İlgili davranışın genellikle bağımlılık meydana getirici, uyarıcı ve pekiştirici özellikleri vardır. Davranışsal bağımlılıklar da alkol-madde bağımlılıklarında olduğu gibi bağımlılığın temel öğeleri olan psikolojik ve fiziksel bağımlılığın zihinsel meşguliyet, duygu-durum değişikliği, giderek miktarının artması, yoksunluk, kişilerarası çatışma ve tekrarlama özelliklerini göstermektedir.

Bilinçsiz biçimde teknoloji ve internet kullanımının olumsuz sonuçlarından en fazla çocuk ve ergenler etkilenmektedir. Çocuk ve ergenlerin farklı ve yeni kişilerle iletişim kurarken; siber zorbalığa maruz kalma, kimlik bilgilerinin kullanılması gibi

tehlikeler yaşama olasılıkları oldukça yüksektir. Bunun yanı sıra interneti ve teknolojiyi problemlili kullanmanın; sosyal çevreden uzaklaşma, yalnızlık hissi, sorumlulukları erteleme, günlük rutin işleri aksatma, uyku düzeninde bozukluk, sürekli yorgunluk, baş, boyun, sırt ağrıları gibi sosyal, psikolojik ve fiziksel zararları da söz konusudur. Bu nedenle ebeveynlerin ve eğitimcilerin çocuk ve ergenleri bilinçli teknoloji ve internet kullanımını konusunda yönlendirmesi gerekmektedir.

Hızlı şehir hayatının ağırlığını her geçen gün daha fazla hissettirdiği günümüzde, çocuklar ve ergenler kaçınılmaz şekilde ev ve benzeri kapalı ortamlarda daha çok zaman geçirmektedir. Bunların üzerine pandemi kısıtlılıklarının da eklenmesiyle birlikte anne-babalar, sıkılan çocukları oyalamak için kolaya kaçabilmekte ve kestirme bir çözüm olarak teknolojik aygıtları ve ekranları kullanmaktadır. Günümüzün modern dadısı rolüne bürünen ekranlar, kısa vadede çocukları oyalamakla birlikte uzun vadede ciddi problemlere neden olabilmektedir. Bundan dolayı bilinçli teknoloji kullanımına yönelik olarak yetişkinlere eğitim verilmesi gerekmektedir (Ertemel ve Aydın, 2018). Bu bağlamda ergenlerin sağlıklı ve bilinçli internet kullanımları için ebeveynlere aşağıdaki öneriler sunulmuştur (Ertemel ve Aydın, 2018; Kandemir, Taştan, Atak ve Dilsiz, 2021):

- Sağlıklı internet kullanım alışkanlıkları öncelikli olarak aile içindeki sağlıklı yaşantılarla ilgilidir. Aile üyeleri arasında pozitif etkileşimin varlığı, aile üyelerinin kendilerini mutlu, değerli, sevilen bir birey olarak algılamalarına yardımcı olacaktır.
- İnternet ve teknolojiyi yasaklamak, kullanım isteğini artırabilir. Bu yüzden kullanımı yasaklamak yerine, sınırlamak ve denetlemek çözüm için daha yararlı olacaktır.
- Bununla birlikte belirlenen sınırların uygulanabilir ve adil olması da oldukça önemlidir. Anne-babaların, çocukların ekran başında hangi mecralarda ve uygulamalarda zaman geçirdiğini takip etmesi gerekmektedir. Dijital dünyada nasıl hareket etmesi gerektiğini ve neyi nerede bulabileceğini bilmeyen çocuklar için ebeveyninin yasak koyucu değil yol gösteren bir rehber rolünü benimsemesi oldukça önemlidir.
- Dijital oyunlardan olumlu biçimde yararlanmak için; çocuk ve ergenlerin oynadıkları oyunların içeriklerinin bilinmesi gereklidir. Eğitici, bilişsel gelişimi ve yaratıcılığı geliştiren oyunların, belirli bir süre sınırlaması içinde oynanması bilgi ve beceriyi geliştirebilir.
- Pek çok ebeveyn, çocukları ve gençleri teknolojinin olumsuz etkilerinden uzak tutmak için ödüllendirme sistemleri kullanmaktadır fakat birçok araştırma (Deci, Koestner ve Ryan, 1999; Henderlong ve Lepper, 2002), somut ödüllerin içsel motivasyonu azalttığını ya da hiç etkilemediğini göstermiştir.
- Ailece yapılan ev içi ve ev dışı etkinlikleri arttırmanın, çocuklarının ilgisini çeken sosyal etkinliklere yoğunlaşmanın, çocuklarının ilgi ve yeteneklerini geliştirecek kurslara gitmesi konusunda teşvik etmenin de teknoloji bağımlılığını önlemede faydası olacaktır.
- Aile üyelerinin birlikte kitap okuyarak, ev içi etkinliklerde bulunarak kaliteli zaman geçirmeleri, çocukların yeteneklerini geliştirmek için çaba göstermeleri, ekran bağımlılığını önleyebilecek yaklaşımlar arasında sayılabilir. Bunun yanı sıra; yemek yerken, sohbet ederken televizyon, bilgisayar ve cep telefonu ekranlarından uzaklaşmak, çocuğun ekran başında geçirdiği zamanı sınırlamak da ekran bağımlılığını önlemede yararlı olabilir.
- Teknoloji bağımlılığını önlemek için her ailenin kendi koşullarını göz önünde bulundurarak gerçekçi bir yaklaşımla belirleyebileceği ve tüm aile üyeleriyle birlikte uygulayabileceği internet kullanım kurallarının olması önerilmektedir. Amerikan

Psikiyatri Birliđi, bu çerçevede belirlenen prensiplere göre ilgili kural listesinin oluşturulmasına yardımcı olacak ücretsiz çevrim içi bir araç sunmaktadır (<https://www.healthychildren.org/English/media/Pages/default.aspx>).

- Aile üyelerinin teknolojik aygıtlardan uzak biçimde birbirleriyle zaman geçirebileceği zaman aralıkları ve yerler tayin edilebilir. Hafta sonu bir veya iki gün, yemek saatleri, akşamları belli bir saatin sonrası gibi belirlenmiş zaman aralıkları, dijital ekransız ve internetsiz vakitler olarak planlanabilir. Her akşam belli bir saatte ve belli bir süre için evin modemini devre dışı bırakan cihazlar aileye bu politikaları hatırlatmada yardımcı olabilir.

İlker KABA

Uzm. Psikolojik Danışman

[instagram.com/uzm.psk.dns.ilkerkaba](https://www.instagram.com/uzm.psk.dns.ilkerkaba)

<https://sites.google.com/view/ilkerkaba>

Yararlanılan Kaynaklar

APA (Amerikan Psikiyatri Birliđi) (2005). *Psikiyatride hastalıkların tanımlanması ve sınıflandırılması elkitabı* (DSM-IV-TR). (Gözden geçirilmiş 4. baskı). (E. Körođlu, Çev. ed.). Ankara: Hekimler Yayın Birliđi.

Ayas, T., & Horzum, M. B. (2013). Relation between depression, loneliness, self-esteem and internet addiction. *Education*, 133, 283-290.

Davis, R. A. (2001). A cognitive-behavioral model of pathological Internet use. *Comput Hum Behav*. 17, 187-195.

Deci, E. L., Koestner, R., & Ryan, R. M. (1999). A meta-analytic review of experiments examining the effects of extrinsic rewards on intrinsic motivation. *Psychological Bulletin*, 125, 627–668.

Ertemel, A. V., & Aydın, G. (2018). Dijital ekonomide teknoloji bağımlılığı ve çözüm önerileri. *Addicta: The Turkish Journal on Addictions*, 5, 665– 690.

Griffiths, M. D. (1998). *Internet addiction: does it really exist?*. Gackenbach, J. (Ed.), Psychology and the internet: Intrapersonal, interpersonal and transpersonal applications. New York, NY: Academic Press.

Griffiths, M. D., & Szabo, A. (2014). Is excessive online usage a function of medium or activity? An empirical pilot study. *Journal of Behavioral Addiction*, 3, 74–77.

Henderlong, J., & Lepper, M. R. (2002). The effect of praise on children's intrinsic motivation: A review and synthesis. *Psychological Bulletin*, 128, 774–795.

Kalkan, M. ve Kaygusuz, C. (2013). *İnternet bağımlılığı, sorunları ve çözümleri*. Ankara: Anı Yayıncılık.

Kandemir, M., Taştan, N., Atak, H. ve Dilsiz, N. B. (2021). *Bilinçli internet ve teknoloji kullanımı bilgilendirme rehberi*. Kırıkkale Üniversitesi Danışma Rehberlik Uygulama ve Araştırma Merkezi. https://kku.edu.tr/Content/Anasayfa/AcilisDuyuru/a/l/%CC%87nternet%20ve%20Teknoloji%20Kullan%C4%B1m%C4%B1_Ayr%C4%B1k.pdf

TÜİK (2020). 06-15 yaş grubu çocuklarda bilişim teknolojileri kullanımı ve medya araştırması. Türkiye İstatistik Kurumu, 2020.

Young, K. S. (1996). Psychology of computer use: XL. Addictive use of the internet: A case that breaks the stereotype. *Psychological Repport*, 79, 899-902.

Young, K. S. (2004). Internet addiction. *American Behavioral Scientist*, 48, 402-441.

We are Social (2021). Digital in 2021 global overview. <https://wearesocial.com/digital-2021>