

MEHMET DİNÇ

internet b@ğımlılığı



İNTERNET BAĞIMLILIĞI
MEHMET DİNÇ

Mehmet Dinç

İstanbul'da doğan Mehmet DİNÇ, lisans eğitimini Marmara Üniversitesi Psikolojik Danışmanlık ve Rehberlik bölümünde tamamlamıştır. Eğitim alanındaki uzmanlığını RMIT Üniversitesi'nde, klinik psikoloji alanındaki uzmanlığını Okan Üniversitesi'nde tamamlamış, geçmişte Psikolojik Danışmanlar Platformu ve Avustralya Türk Enstitüsü Başkanlığı görevlerinde bulunmuştur. Halen kurucusu olduğu Psikoloji Organizasyonları ve Eğitimleri Merkezi'nin genel koordinatörü olan Dinç Fatih Üniversitesi Psikoloji bölümünde yarı zamanlı olarak ders vermektedir. RMIT Üniversitesi Mezunları Birliği Türkiye Temsilcisi olan Dinç Avustralya'da yayınlanan Dünya gazetesinde düzenli olarak yazmaktadır. Prof.Dr. Kemal Sayar ile birlikte yazdıkları Psikolojiye Giriş adında bir kitabı vardır, evli ve bir çocuk babasıdır.

İNTERNET BAĞIMLILIĞI

MEHMET DİNÇ



FERFİR

copyright © ferfir yayınları 2010

Bu eserin bütün hakları anlaşmalı olarak FERFİR yayınlarına aittir.
İzinsiz tamamı veya bir kısmı hiçbir ortamda kopyalanamaz, çoğaltılamaz
ve yayımlanamaz. Kaynak göstermek şartıyla eğitim amaçlı
alıntı yapılabilir.

kitabın

adı: İnternet Bağımlılığı

yazarı: Mehmet Dinç

editörü: Şeniz Bayır Aslan

kapak tasarımı: Ahmet Yolaçan

iç düzeni: Necmi Topal

yayıncılık sertifika numarası: 17463

isbn: 978-605-4447-02-2

yayın numarası: 20

kişisel gelişim: 2

baskı:

Erkam Matbaası

İkitelli Organize Sanayi Bölgesi Turgut Özal cad. 117/4

Küçükçekmece/İstanbul

Tel: 0212-671 07 00

FERFİR Eğitim ve Yayıncılık Ltd. Şti.

Alemdar mah. Çatalçeşme sok. No: 29

Üretmen Han K: 1 No: 114 Cağaloğlu/İstanbul

Tel: (0212) 512 88 77 / 526 04 30

e-posta: info@ferfir.com

www.ferfir.com

İÇİNDEKİLER

Başlarken	7
Giriş	9
Bağımlılık Nedir?	13
Bağımlılık Nedir?	14
Davranışsal ve Fiziksel Bağımlılık Nedir?	15
İnternet Bağımlılığı Nedir?	17
İnternet Bağımlılığının Alt Grupları Nelerdir?	27
İnternet Bağımlılığının Yaygınlığı.....	29
İnternet Bağımlılığının Komorbiditesi (Eştanısı)	33
İnternet Bağımlılığının Nedenleri	39
İnternet Bağımlılığını Önleme	47
İnternet Bağımlılığının Açıklanması.....	65
İnternet Bağımlılığının Tedavisi	69
Meraklısına Ek Bilgi	83
İnternet Bağımlılığı Testi	85
Eşler İnternet Bağımlılık Testi.....	95
Ebeveyn-Çocuk İnternet Bağımlılık Testi.....	105
Kaynakça	115

Başlarken

"Bağımlılık varlığın bir hastalığıdır! Kişinin bütünlüğe erişememesinden kaynaklanır. Bağımlı olmak, kişinin kendisine inanmayı kestiğinin göstergesidir... Bağımlı olmak, rolle ilişkili olmadığı gibi bir sosyal sınıfa ait olmakla da oluşmaz. Bağımlı olmak, bir kişinin saygınlığını düşürmesidir. İçte bir dağılmanın sonucudur... Bağımlılık, özgürlükten yoksunluğu ve yaşamdan vazgeçiş gizlemek için insanların taktıkları maskedir."¹

Bağımlılıklar, yaşadığımız çağın en ciddi problemlerindendir. Ancak bağımlılıklar denildiğinde insanların aklına ağırlıklı olarak kimyasal bağımlılıklar gelmekte ve bağımlılıkları eroin, alkol, sigara üçgeninden dışarı çıkartmamaktadırlar. Halbuki bağımlılık çerçevesi, söz konusu maddeleri içerisine almakla birlikte hayatımızda söz konusu maddelerden ibaret olmayacak kadar geniş bir yer kaplamakta ve bu geniş yere paralel önem ve tehlike arz etmektedir. Bağımlılığın sıklıkla akla gelen kimyasal bağımlılıktan farklı bir diğer ayağı olan eylemsel/davranışsal bağımlılık, genelde fark edilmemekte veya kötü alışkanlık olarak görülüp hastalık olarak değerlendiril-

1 D'Anna, Stefano E. (2004) Tanrılar Okulu, AlteoYayıncılık, Bursa.

memektedir. Hiç şüphesiz bu durum bağımlı kişilerin farklı olumsuz sıfatlarla adlandırılmasına ve bağımlılığın hastalık olarak değil alışkanlık olarak görülmesi de tedaviye bir türlü başvurulmamasına sebep olmaktadır. Eylemsel bağımlılıklardan kumar bağımlılığı, seks bağımlılığı, alışveriş bağımlılığı, yemek bağımlılığı günlük yaşamımızın oldukça içinde yer alsın ve üzerinde etraflica durulması gerekse de daha hızlı ve sinsî yaygınlaştığı için, bu çalışmada internet bağımlılığı ele alınacaktır.

Giriş

Günümüz dünyasında teknoloji inanılmaz bir hızla gelişmekte ve her geçen gün insan hayatında daha geniş ve vazgeçilmez bir yer kaplamakta. Hiç şüphesiz teknolojinin hayatı kolaylaştırmasıyla insanların hem enerji hem zaman anlamında oldukça önemli kazanımları olmakta; ancak teknolojinin hayatı yeniden şekillendirmesiyle dönüşen benlikler, teknolojinin esareti altında kalmak gibi ciddi bir tehlike ile de karşı karşıya. Bu durumu, hayatının erken dönemlerinde teknolojik aletlerle daha az muhatap olan yetişkinlerin kontrol etmesi daha kolayken gözünü açtığı andan itibaren hayatının her karesinde yakın aile bireylerinden birini gördüğü sıklıkta teknolojik aletleri gören günümüz çocuk ve ergenleri için, teknolojik aletlerle sağlıklı ilişki kurmak oldukça zordur. Özellikle şehir yaşamının getirdiği güvensizlik ve imkânsızlıklar sonucu yalnızlaşan ve akran arkadaş anlamında kimsesizleşen çocukların ihtiyaç duydukları dostluk ve yarenliği, kısıp kaldıkları dört duvar evlerinden kendilerini hayali de olsa dışarı taşıyacak teknolojik aletlerde aramaları günümüzde normal kabul edilebilecek kadar yaygınlaşmıştır. Nitekim konuyla ilgili yapılan çalışmalar çocuk ve gençlerin televizyon, video, bilgisayar, internet, sinema, radyo,

teyp, video oyunları gibi kitle iletişim araçlarının karşısında günde 4-5 saatten daha fazla zaman geçirdiklerini göstermektedir. Bu süre uyku haricinde diğer aktivitelere harcanan zamandan daha fazla olup söz konusu araçlar etkileşimli olarak kullanıldığında, 8 saate kadar çıkabilmektedir (Arnas, 2005).

İnsan sıcaklığının hiçbir zaman bulunamayacağı ve asgari insani değer ölçütlerini bile gözetmenin zor olduğu teknoloji dostluğunun, süreç içerisinde teknoloji bağımlılığına dönüşmesi ise kaçınılmaz olacaktır/ olmaktadır. Fizyolojik, psikolojik, sosyal ve entelektüel gelişimleri anlamında hayatlarının temellerini atan çocukların ise teknoloji bağımlılığına yakalanmaları, onların söz konusu gelişimlerini sağlıklı tamamlamalarına yönelik günümüzde ciddi olarak değerlendirilmesi gereken tehdit ve tehlikelerin başında yer almakta.

Teknoloji bağımlılığının en yaygın hali olan internet bağımlılığı ile ilgili yapılan araştırmalarda, internetin zararlı kullanımı veya bağımlılığın gelişimi öncesinde 6 ayla 3 yıl arasında değişen, ortalama 1,5 yıllık bir kullanım süresi bulunduğu tespit edilmiştir. İnternet başında geçirilen zaman incelendiğinde ise günlük 4 saat ile 20 saat arasında değişen ortalama 7-8 saatlik bir süre bulunmuştur. Bağımlıların hemen hepsinde zararlı internet kullanımının, çocuk ve gençlerin akademik başarılarını ciddi manada düşürdüğü ve akademik hayatlarını sekteye uğrattığı tespit edilmiştir. Bunun dışında, sosyal kayıplar ve aile ile olan çatışmanın artması internet bağımlılığının önemli sonuçları olarak değerlendirilmektedir (Öztürk ve ark., 2007). Araştırmalara göre internet kullanım

süresi arttıkça çocuk ve gençlerin yüksek düzeyde somatize, obsesif, depresif, anksiyeteli, hostile, fobik, paranoid düşüncelere sahip olduğu, düşünce süreçlerinin bozulduğu, kişiler arası duyarlılıklarının azaldığı ve genel sağlık düzeylerinin düştüğü görülmektedir. Ayrıca yaygın internet kullanan ve bilgisayar oyunları ile zamanını geçiren çocukların, sosyal gelişimlerinin önemli ölçüde gerilediği, öz güvenlerinin düşük, sosyal kaygı düzeylerinin ve saldırganlık davranışlarının yüksek olduğu bulunmuştur (Kelleci ve ark, 2009). Amerika'da 200 öğrenci üzerinde yapılan bir araştırmada ise internet kullanımının gençlerin kişilerarası ilişkilerde güçlük yaşamalarına neden olduğu belirlenmiştir. İnternette fazla zaman geçiren çocuk ve gençlerin, giderek yalnızlaştığı ve yüz yüze ilişki kurmakta güçlük yaşadıkları ortaya çıkmıştır. 1500 öğrenci üzerinde yapılan bir başka araştırmanın sonuçları ise tüyler ürperticidir. Araştırmaya göre 1500 öğrencinin %25'inin, istemeden cinsel olarak kötüye kullanıldıkları belirlenmiştir. Bilgisayar oyunları ise bağımlı kullanım olduğu takdirde zarar açısından internette daha masum değildir. Bilim adamları, bilgisayar oyunlarının zihinsel fonksiyonlarda bozulmaya yol açtığını düşünmektedirler. Nitekim yapılan araştırmalarda bilgisayar başında fazla zaman geçiren çocukların beyinlerindeki temporal dopaminerjik aktivitede artış olduğu ve bu çocukların hiperaktivite bozukluğu kriterlerini taşıdıkları belirlenmiştir (Kelleci, 2008). Söz konusu gerçekler ışığında bu çalışmada internet bağımlılığı, tanımı, tanı ölçütleri ve tedavisi üzerinde durulacaktır.

Bağımlılık Nedir?



Bağımlılıkların tanımlanmasında kullanım, kötüye kullanım ve bağımlılık arasındaki farkın özellikle davranışsal bağımlılıklar için oldukça geçişken olması, bağımlılıkları tanımlamayı güçleştirmektedir. Bu güçlüğün farkında olanlardan Vaillant (1992) konuyla ilgili "kullanıma hazır, sıkı bir tanım bulmaya çalışmak yerine, onu bir dağa ya da mevsime benzetmeliyiz, tıpkı yaşandığı zaman görülen bir şeymiş gibi" demektedir (Akt. Kurtaran, 2008). Her ne kadar bu öneri makul görünse de klinik açıdan bakıldığında teşhis ve tedavi sürecinin işlemesi için bir tanım şarttır. Dolayısıyla bu noktada kesin çizgilerle tanımlanması oldukça zor olan internet bağım-

lılığı ile ilgili geniş ve açık bir tablo çizebilmek için öncelikle bağımlılıkların, ardından eylemsel bağımlılıkların ve son olarak da internet bağımlılığının tanımlanması yapılacaktır.

Bağımlılık Nedir?

Bağımlılık en genel tanımıyla herhangi bir maddenin tedavi amaçlı olmaksızın, fizyolojik bir gereksinime yanıt vermeden, giderek artan miktarda kullanılmasıdır (Şahin, 2007). Bağımlılık bir sendromdur. DSM IV'e göre bağımlılığın çeşitli ölçütleri vardır. Buna göre aşağıda yer alanlardan sadece üçü bağımlılık tanısı koymak için yeterlidir.

1. Tolerans gelişmesi (kullanılan madde miktarının aynı etkiyi sağlamak amacıyla giderek artırılması)
2. Madde kesildiğinde ya da azaltıldığında fiziksel veya ruhsal yoksunluk belirtilerinin ortaya çıkması
3. Madde kullanımını denetlemek ya da bırakmak için yapılan ama boşa çıkan sürekli çabalar
4. Maddeyi sağlamak, kullanmak ya da bırakmak için büyük zaman harcama
5. Madde kullanımı nedeni ile sosyal, mesleki ve kişisel etkinliklerin azalması ya da tamamen bırakılması
6. Maddenin tasarlandığından daha uzun ve yüksek miktarlarda alınması
7. Fiziksel ya da ruhsal sorunların ortaya çıkmasına ya da artmasına rağmen madde kullanımının sürdürülmesi (Ögel, 2010).

Davranışsal ve Fiziksel Bağımlılık Nedir?

Klinik uygulamalarda bağımlılık "davranışsal bağımlılık" ve "fiziksel bağımlılık" olmak üzere iki açıdan ele alınmaktadır. Davranışsal bağımlılık ile kimyasal (fiziksel) bağımlılık arasındaki farkla ilgili olarak; davranışsal bağımlılıkta bağımlı olunan madde ya da eylem arayışı içeren aktiviteler ve bununla bağlantılı patolojik kullanım özelliklerinin varlığına ilişkin bulguların, fiziksel bağımlılıkta ise genel olarak toleransın ve yoksunluğun varlığının tanımlandığı iddia edilmiştir (Öztürk ve ark, 2007). Bununla birlikte tolerans ve yoksunluk gibi bedensel belirtilerin ortaya çıkması, davranışsal bağımlılıklarda kimyasal bağımlılıklar kadar açık görülme de davranışsal bağımlılık ölçütleri arasında da yer almaktadır. Çünkü bir davranışın bağımlılık olabilmesi için zihinsel meşguliyet, duygudurum değişkenliği, tolerans, yoksunluk, kişilerarası çatışma ve tekrarlama (relaps) gibi ölçütleri içermesi gerekmektedir (Arisoy, 2009). Nitekim Griffiths de davranışsal bağımlılıkların tanı ölçütlerinde büyük oranda bu ölçütlere yer vermiştir. Griffiths'in tanı ölçütleri şunlardır:

Dikkat Çekme (Salience): Belirli bir eylem, kişinin yaşamında en önemli şey haline geldiğinde oluşur. Bu durum kişinin düşüncelerine, duygularına ve davranışlarına hakim olur.

Ruh Hali Değişimi (Mood Modification): Bu durum, belirli bir etkinlik ile uğraşma sonucu kişinin belirttiği öznel deneyimleriyle ilgili olup, bir baş etme stratejisi olarak görülebilir.

Tolerans (Tolerance): Öncekilere benzer etkinin oluşması için, belirli eylemin miktarının artırılma sürecidir.

Yoksunluk (Withdrawal Symptoms): Bunlar belirli bir eylem devam etmediğinde ya da aniden kesildiğinde ortaya çıkan hoş olmayan duygular ya da fiziksel etkilerdir.

Çatışma (Conflict): Bağımlı kişiler ile çevre-sindekiler arasındaki iş, sosyal yaşam, hobi ve ilgiler ile ilgili çatışmaları ya da kişinin kendi iç çatışmalarını kapsar.

Nüks Etme (Relapse): Belirli bir etkinliğin daha önceki örüntüleriyle tekrar oluşması eğilimi olup yıllar süren kaçınma ya da kontrolden sonra tekrar bağımlılığın en uç düzeyine dönülmesidir (Griffiths, 1999).

Davranışsal bağımlılıklar arasında yeme, kumar, seks bağımlılıklarının yanı sıra teknolojik bağımlılıklar da yer almaktadır. Teknolojik bağımlılıklarda kişi, televizyon izlerken olduğu gibi pasif ya da bilgisayar oyunu oynarken olduğu gibi aktif olabilir. Bu bağımlılıklarda kişinin hem pasif hem aktif olarak yer alabileceği tek bağımlılık halihazırda internet bağımlılığıdır (Griffiths, 1999).

İnternet Bağımlılığı Nedir?



İnternet bağımlılığı, alan yazınına ilk kez internet bağımlılığı (internet addiction) olarak girse de süreç içerisinde araştırmacı ve klinisyenler tarafından farklı şekillerde isimlendirilmiştir. Bunlar arasında internet bağılılığı (internet dependency), patolojik internet kullanımı (pathological internet use), problemlili internet kullanımı (problematic internet use), aşırı internet kullanımı (excessive internet use), internet istismarı (internet abuse), internet bağımlılığı bozukluğu (internet addiction disorder) sayılabilir. Bazı çalışmalarda ise bireylerin çevrimiçi (online) veya çevrimdışı (offline) durumlarındaki bağılılığı

ifade etmek için "cyberaddiction" kavramı da kullanılmıştır. İnternet bağımlılığı konusunda ilk önemli çalışmaları yapanlardan Young ve Goldberg önceleri "internet bağımlılığı" kavramını kullanmış, sonraki çalışmalarında ise "patolojik internet kullanımı" kavramını kullanmayı tercih etmişlerdir. Kavramlardaki bu farklılığın sebebi, problemin kullanım süresinden mi yoksa kullanım sebebinden mi kaynaklandığı konusundaki görüş ayrılıklarıdır. Şöyle ki: internet istismarı internetin kumar, pornografi ve suç gibi sebeplerle kötüye kullanılması demektir. Bu kavrama göre internet kullanımının problem olup olmaması kullanım sebebine göre değişmektedir. Problemliliği internet kullanımı ise bireyin yaşamında internet kullanımından ötürü psikolojik, sosyolojik, okul ve iş yaşamı ile ilgili bir takım zorluklarla karşı karşıya kalmasını ifade eder. Bu kavrama göre ise internet kullanımının problem olup olmaması işlevselliği bozup bozmamasına göre değişmektedir. Aşırı internet kullanımı ise bireylerin normal, alışılmış veya planlandığından daha uzun süre internette kalmasıdır. Bu kavrama göre de internet kullanımının problem olup olmaması süre açısından genel kullanıcıdan farklılık gösterip göstermemesine göre değişmektedir. İş gereği normalden daha uzun süre internet kullananlar bağımlı olmayacakları gibi görece daha az süre kullansalar bile bağımlı olan insanlar olabilecektir. Dolayısıyla mesele, hangi kavram kullanılırsa kullanılsın internet kullanımının doğru ve sağlıklı olup olmadığı veya olumsuz sonuç ya da durum doğurup doğurmayacağıdır. Özetle internet kullanımı hangi adla ifade edilirse edilsin bilişsel ve

davranışsal rahatsızlıklar oluşturuyorsa problemdir (Günüç, 2009).

Bilişsel ve davranışsal rahatsızlık oluşturup oluşturmadığını tespit etmek için DSM ya da ICD'nin tanı ölçütlerini kullanmak bugün için mümkün değildir. Çünkü hem Amerikan Psikiyatri Birliği'nin yayınladığı DSM-IV ve hem de Dünya Sağlık Örgütü'nün yayınladığı ICD-10'da internet bağımlılığı başlığı altında bir bozukluk sınıflandırılmamıştır. Ancak Amerikan Tıp Birliği Ocak 2008'de yayınladığı raporunda, özellikle internet ve video oyun bağımlılığının bozukluk olarak tanı alması yönünde tavsiye kararı almıştır. Yine Amerikan Psikiyatri Birliği Dergisi'nde de DSM-V ile ilgili yazılan bir makalede, yaygınlığından dolayı internet bağımlılığının DSM-V'te yer alması gerektiği ifade edilmiştir (AMA, 2008). Dolayısıyla ilerleyen yıllarda internet bağımlılığının tanı olarak hem DSM'de hem de ICD'de yer alacağı düşünülmektedir. Bugün için yapılabilecek olan, konuyla ilgili çalışma yapan araştırmacıların geliştirdiği ölçütleri kullanmaktır.

Bunlardan en bilineni ve internet bağımlılığını ilk ortaya atıp ilk tanı ölçütlerini oluşturan Kimberly S. Young'tır. Young'a göre, DSM IV sadece kimyasal maddeler için belirlenen bağımlılık ölçütlerine yer verdiği ve davranışsal bağımlılıklarını "dürtü kontrol bozuklukları" altında değerlendirdiği için bir davranışsal bağımlılık olan internet bağımlılığının tanı ölçütleri için DSM IV'teki dürtü kontrol bozukluklarının tanı ölçütlerinden faydalanmak mümkündür. Buna göre internet bağımlılığına en yakın olarak Young dürtü bozuklukları içerisinde pato-

lojik kumar oynamayı bulmuş ve patolojik kumar oynama tanı ölçütlerini, patolojik internet kullanımına yani internet bağımlılığına uyarlamıştır (Arısoy, 2009a). Young'a göre İnternet Bağımlılığı İçin Tanı Ölçütleri şunlardır:

1. İnternet ile ilgili aşırı zihinsel uğraş
2. İnternete bağlı kalma süresinde artışa ihtiyaç duyma
3. İnternet kullanımını azaltmaya yönelik başarısız girişimlerde bulunma
4. İnternet kullanımının azaltılması durumunda yoksunluk belirtileri
5. Başlangıçta olduğundan daha uzun süre internete bağlı kalma
6. İnternetin aşırı kullanılması yüzünden ilişkiler, okul ya da işle ilgili sorunlar yaşama
7. İnternete bağlı kalabilmek için aile üyelerine, terapisteye ya da başkalarına yalan söyleme
8. İnternete bağlı kalındığı süre içerisinde duygulanım değişikliğinin olması (umutsuzluk, suçluluk, anksiyete, depresyon gibi) (Arısoy, 2009a).

Konuyla ilgili önemli çalışmalar yapan bir diğer araştırmacı Goldberg'in İnternet Bağımlılığı tanılaması için geliştirdiği tanı ölçütleri listesi, Young'un listesine benzemekle birlikte DSM sistemine daha yakın bir listedir. Goldberg'e göre bir kişiye internet bağımlısı tanısı koyabilmek için; on iki aylık bir dönem içinde herhangi bir zamanda ortaya çıkan, aşağıdaki belirtilerin üçü veya daha fazlasıyla kendini gösteren, klinik olarak belirgin bir bozulmaya ya

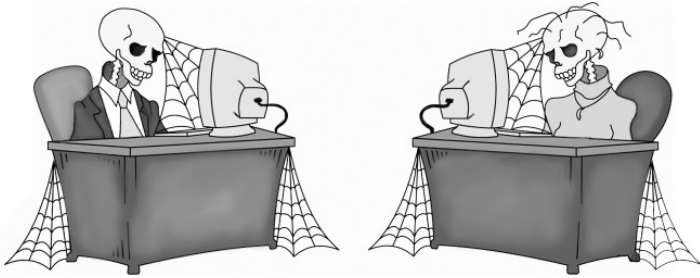
da sıkıntıya yol açan uygunsuz bir internet kullanımının olması lazımdır.

1. Aşağıdakilerden biriyle tanımlanan tolerans gelişimi yani aynı etkiyi göstermesi için belirli aktivitelerin miktarındaki artma sürecidir.
 - a. İstenen keyfin alınabilmesi için belirgin olarak artmış internet kullanım süresi
 - b. Sürekli olarak aynı sürelerde internet kullanımı ile alınan keyifte azalma olması
2. Aşağıda tanımlanan şekilde yoksunluk gelişmesi. Bunlar belirli bir eylem devam etmediğinde ya da aniden kesildiğinde ortaya çıkan, hoş olmayan duygular ya da fiziksel etkilerdir.

Ağır ve uzun süreli internet kullanımı sonunda aşağıdakilerden en az 2 tanesinin ilerleyen günler içinde ortaya çıkması (1 ay içinde ortaya çıkabilir) ve kişilerin bunlardan dolayı iş, sosyal ve önemli işlevsel alanlarda sıkıntı yaşaması.

- a. Psikomotor ajitasyon
- b. Bunaltı
- c. İnternette neler olduğu hakkında takıntılı düşünceler (Belirli bir eylem kişinin yaşamında en önemli hale geldiğinde ortaya çıkar). Düşüncelere (zihinsel meşguliyet ya da bilişsel çarpıtmalara yol açan), duygulara (şiddetli istekle sonuçlanan) ve davranışa (sosyalleşmiş davranış bozulmaları) hakim olur. Örneğin, İnternet kullanıcıları, gerçekte "çevrimiçi" olmasalar bile bir sonraki "çevrimiçi" olacakları zamanı düşüneceklerdir.

- d. İnternet hakkında fanteziler ve hayal kurma
 - e. İsteyerek ya da istemeyerek tuşlara basma hareketi yapma
 - f. Bu sıkıntılı durumlardan kurtulmak için internete veya benzeri servislere bağlanma
3. İnternet kullanımı, genellikle planlandığından daha uzun süre alır.



- 4. İnternet kullanımını bırakmak veya denetim altına almak için sürekli bir istek veya boşa çıkan çabalar vardır.
- 5. İnternet ile ilgili eylemlere çok uzun süreler ayrılır (yeni web tarayıcıları ve programları denemek, dosyaları düzenlemek vb.).
- 6. İnternet kullanımı nedeniyle önemli toplumsal mesleki etkinlikler veya boş zamanları değerlendirme etkinlikleri bırakılır veya azaltılır.
- 7. İnternet kullanımı, yol açtığı sorunlara (uykusuzluk, evlilik problemleri, işe ve randevulara geç kalma vb.) rağmen aşırı olarak devam eder (Öztürk ve ark., 2007; Cengizhan, 2005).

Shapira ve arkadaşları ise Young ve Goldberg'in

İnternet Bağımlılığı Nedir?

tanı ölçütlerine benzer ancak daha sade bir tanı kriterleri listesi öneriyorlar. Onlara göre aşağıdakilerden en az biriyle karakterize uyumu bozucu internet kullanımı olması internet bağımlılığı tanısı koymak için yetiyor:

1. İnternet kullanımıyla ilgili karşı konulmaz düşünceler
2. Planladığından çok daha uzun süre internet kullanma
3. İnternet kullanımının ya da kullanımıyla ilgili zihinsel meşguliyetin sosyal, iş ve diğer işlevsellik alanlarında klinik olarak belirgin bozulmaya yol açması
4. Aşırı internet kullanımının sadece hipomani veya mani dönemlerinde olmaması veya diğer bir Eksen I bozukluğu ile daha iyi açıklanmaması (Arısoy, 2009b).

Söz konusu ölçütlerin yanında konuyla ilgili yapılan çalışmalar incelendiğinde araştırmacıların internet bağımlılığının tanısında, söz konusu tanı ölçütlerinin somutlaşmış hali olan bazı gözlenebilecek davranış ve etkinlikleri (daha az dışarıya çıkmak ve internet kullanımı haricinde daha az zaman geçirme; ev ya da iş ortamında yemek yemeye daha az zaman harcamak; interneti her defasında daha fazla kullanmayı isteme; genellikle bilgisayar başında yemek yeme alışkanlığı kazanma; internetin başında geçirilen zamanı kontrol etmekte güçlük çekme; sürekli uykusuz ve yorgun görünme; internetin başında planladığı süreden daha çok kalma; aile ve arkadaşlar arasındaki ilişkinin zayıflaması ya da

kopması; internet başında harcanan uzun zamanı inkâr etme; bireyin çok fazla internetin başında kalmasından dolayı başkalarının bu durumdan şikâyet etmesi; bir günde birçok kez e-posta adresini kontrol etme; interneti kullandığında kendini daha iyi ve mutlu hissetme; yapılması gereken görev ve sorumluluklar olduğu halde internet başından ayrılama; aile üyeleri evde yokken bunu bir rahatlama ve kurtuluş görüp internete girme; internette geçirilen zamanı inkâr etme; internette geçirilen zaman hakkında çevresindekilere yalan söyleme; interneti iyi hissettikleri tek yer olarak görme; çok fazla internet kullanım ücreti ödeme; internette geçirilen zamandan ötürü suçluluk hissi duyma; internetteki arkadaşlıkları tercih etme; internette değilken bile sürekli interneti düşünme vb.) tanı kriterleri olarak kullanıldıkları görülmektedir (Günüç, 2009).

İnternet bağımlılığı konusunda önemli çalışmalar yapan Griffiths ise yaptığı çalışmalar sonucunda yukarıda yer verilen davranışları aşağıdaki maddelerde şöyle özetlemiştir:

1. Yalnızca birkaç dakika harcamaya niyetli olduğunuz halde, bilgi aramak için saatler harcadığınızı fark ediyorsunuz.
2. Çalışma arkadaşlarınıza, özel hayatınızdaki arkadaşlarınıza ya da eşinize bilgisayar başında geçirdiğiniz zaman hakkında yalan söylüyorsunuz.
3. Monitörün başına her oturduğunuzda saatlerce kaldığınız için fiziksel sorunlardan muzdaripsiniz.
4. Sürekli olarak bir sonraki internet oturumunu iple çekiyorsunuz.

İnternet Bağımlılığı Nedir?

5. Aradığınız bilgiyi bulmaya hep bir adımcık kaldığınızı düşünüyorsunuz.
6. Anonim bir kişiliğe bürünmek size heyecan veriyor, insanlarla internet üzerinden konuşmayı yüz yüze konuşmaktan daha rahat buluyorsunuz.
7. E-postanızda bir şey var mı diye bakmak için zorlayıcı bir istek duyuyorsunuz.



8. İnternete girebilmek için temel öğünlerinize, derslerinize ya da randevularınıza boş veriyorsunuz.
9. Bilgisayarınızın başında bu kadar zaman geçirdiğiniz için suçluluk duyma ve büyük bir zevk alma arasında gidip geliyorsunuz.
10. Bilgisayarınızdan uzak kaldığınız zaman canınız bilgisayar çekiyor ve yoksunluk semptomları gösteriyorsunuz (Karaman ve ark., 2009).

Tanı ölçütleri kullanılarak bağımlı ve bağımlı olmayan tanısı koyulan üniversite öğrencileri üzerinde 2004 yılında yapılan bir çalışmada, tanı ölçütlerinde

işaret edilen davranışların bağımlı olanlarla olmayanlar arasında ciddi oranda farklılıklar gösterdiği bulunmuştur. Bu çalışmaya göre;

- Zihnin çevrimiçi aktivitelerle meşgul olması; bağımlı öğrencilerin %60,8'inde saptanırken bağımlı olmayan öğrencilerin %5,3'ünde saptanmıştır.

- Tolerans durumu; bağımlı öğrencilerin %70,6'sında saptanırken bağımlı olmayan öğrencilerin %9,9'unda saptanmıştır.

- İnternet kullanmayı azaltma girişiminde başarısız olma; bağımlı öğrencilerin %58,8'inde saptanırken bağımlı olmayan öğrencilerin %5,5'inde saptanmıştır.

- Yoksunluk durumu; bağımlı öğrencilerin %74,5'inde saptanırken bağımlı olmayan öğrencilerin %10,5'inde saptanmıştır.

- İnternetin problemlerden kaçış için kullanımı; bağımlı öğrencilerin %94,1'inde saptanırken bağımlı olmayan öğrencilerin %20,9'unda saptanmıştır.

- İnternette geçirdiği zamanı gizlemek için yalan söyleme; bağımlı öğrencilerin %38'inde saptanırken bağımlı olmayan öğrencilerin %4'ünde saptanmıştır.

- İnternette yasal olmayan aktiviteleri kullanma; bağımlı öğrencilerin %40'ında saptanırken bağımlı olmayan öğrencilerin %17,3'ünde saptanmıştır.

- Arkadaşlık ilişkilerini riske atma, bağımlı öğrencilerin %9,8'inde saptanırken bağımlı olmayan öğrencilerin %1,2'sinde saptanmıştır.

- İnternette geçirdiği zamandan suçluluk duyma; bağımlı öğrencilerin %33,3'ünde saptanırken bağımlı olmayan öğrencilerin % 4,3'ünde saptanmıştır (Günüç, 2009).

İnternet Bağımlılığının Alt Grupları Nelerdir?



İnternet bağımlılığı tanı ölçütlerini karşılayan ancak birbiriyle çok farklı özelliklere sahip olan, birbirlerinden çok farklı amaçlarla interneti kullanan ve birbirlerinden çok farklı şekillerde bu kullanımdan etkilenen internet kullanıcılarının varlığı, internet bağımlılığını alt sınıflara ayırma ihtiyacını ortaya çıkarmıştır. Bu ihtiyacın neticesinde de araştırmacılar tanı kriterleri ışığında, internet bağımlılığını alt gruplara ayırmışlardır. Bunlardan Davis, Young'ın kriterlerini kullanarak internet bağımlılığını iki alt grupta sınıflandırmıştır:

• **Özgül Patolojik İnternet Kullanımı (ÖPİK):** ÖPİK, kumar, seks gibi bağımlı olunan nesneyi elde etmek amacıyla interneti aşırı ve kötüye kullanmak demektir.

• **Genel Patolojik İnternet Kullanımı (GPİK):** GPİK, belirli bir amaca dönük olmaksızın uzun saatler interneti kullanmaktır (Gönül, 2002).

Young ve arkadaşları ise internet bağımlılığını; "sanal-seks bağımlılığı", "sanal-arkadaşlık bağımlılığı", "ağ tutkuları (saplantılı çevrimiçi kumar, çevrimiçi alış-veriş)", "aşırı bilgi yükleme (internette dolaşmak, veri tabanı araştırması)" ve "bilgisayar bağımlılığı (özellikle bilgisayar oyunu oynama)" şeklinde alt kategorilere ayırmış. Peltoniemi (2002) ise; "çevrimiçi seks bağımlılığı", "çevrimiçi sohbet bağımlılığı", "sanal arkadaşlık bağımlılığı", "çevrimiçi oyun bağımlılığı", "çevrimiçi kumar bağımlılığı", "çevrimiçi bilgi bağımlılığı" ve "internette dolaşma bağımlılığı" olarak sınıflandırmıştır (Günüç, 2009). Young sonraki çalışmalarında internet bağımlılarını sorun yaşadıkları alana göre 5 alt grupta sınıflandırmıştır: 1) Sanal seks bağımlıları 2) Sanal oyun bağımlıları 3) Sanal kumar bağımlıları 4) Sanal alışveriş bağımlıları 5) Sanal borsa bağımlıları (Arısoy, 2009b).

İnternet Bağımlılığının Yaygınlığı



İnternet bağımlılığı ile ilgili yapılan çalışmalar bağımlılığın hızlı bir şekilde yaygınlaştığını göstermektedir. Tanı ölçütlerinin belirlenmesinin ardından uluslararası çapta yapılan çok sayıda araştırma genel olarak internet bağımlılığının toplumdaki yaygınlığının %6-14 arasında olduğunu göstermiştir (Arısoy, 2009a). Konuyla ilgili en çok çalışmanın yapıldığı ülkelerden biri olan Güney Kore'de 2006 yılı istatistiklerine göre yaşları 6 ile 21 arasında değişen yaklaşık 210 000 çocuk ve ergenin internet bağımlılığından etkilendiği ve tedavi ihtiyacı duyduğu tahmin edilmektedir (Kim, 2007). Güney Kore'deki lise öğrencilerinin haftada ortalama 23 saat oyuna harcadıkları göz önünde bulundurulduğunda 2.1 mil-

yon lise öğrencisinin bağımlılık riski taşıdığı, temel bir rehberlik yardımına ihtiyaç duyduğu belirtilmektedir Bununla beraber terapistler bir çok öğrencinin ve çalışanın bilgisayarda daha fazla zaman geçirebilmek için işlerini ve okullarını bırakabileceklerinden endişe duymaktalar (Choi, 2007).

Çin'de konuyla ilgili çalışmalar yapan uzmanlar Çin'deki ergenlerin yaklaşık %13,7' sinin yani 10 milyon ergenin internet bağımlısı olduğunu tahmin ediyorlar (China Daily, 2007).

İnternet bağımlılığıyla ilgili en çok araştırmanın yapıldığı bir başka ülke olan ABD'de ise yapılan araştırmalar; internet kullanıcılarının % 6 ile 10'unun internet bağımlısı olduğunu, dünyada 1.8 milyon çocuk ya da gencin, gözleri bilgisayar ekranına kenetli, elleri farenin üzerinde zamanının büyük bir bölümünü sohbet ya da oyun odalarında geçirdiğini göstermektedir (Kelleci, 2008). Ayrıca internet bağımlılığı açısından risk altında olabileceği düşünülen kullanıcıların oranı ise % 8,68 ile % 18,4 arasında bulunmuştur (Odabaşoğlu ve ark., 2007). Bir çalışmada 11-18 yaş arası gençlerde patolojik internet kullanım oranı %18,3 olarak belirlenmiştir (Kelleci, 2008).

Ülkemizde internet bağımlılığını ölçmeye yönelik yapılan çok az sayıdaki araştırmalardan birinde, 416 öğrenciye uygulanan ölçekte yer alan 9 soruya verilen cevaplar doğrultusunda, öğrencilerin bilgisayar veya internet bağımlılığı belirtisi olarak nitelendirilebilecek davranışlara genellikle "çok az" ya da "ara sıra" cevaplarını verdiklerini göstermiştir (Yılmaz, 2010).



İnternet bağımlılığı ve cinsiyet arasındaki ilişki üzerine yapılan araştırmalar, internet bağımlılığı ile cinsiyet arasında bir ilişki olduğunu göstermektedir. Her ne kadar bağımlılık her iki cinsiyette de görülebilse de erkeklerde kızlardan 2 veya 3 kat daha fazla olduğu tespit edilmiştir (Öztürk ve ark., 2007, Cömert ve ark., 2009). Nitekim ülkemizde yapılan bir araştırmaya katılan 150 internet kullanıcısı içinde, bağımlı olmayan kadın kullanıcıların oranı %75 iken, erkek kullanıcıların oranı %33'tür. Yüksek derecede bağımlılar kategorisinde hiç kadın kullanıcı bulunmazken, erkekler %6,4 oranındadır. Erkek kullanıcılarının büyük çoğunluğu (%60,6) orta derece bağımlılar kategorisinde yer alırken kadın kullanıcılar, bağımlı olmayanlar kategorisinde yoğunlaşmaktadır (Bölükbaş ve ark., 2003).

Yurtdışında Morahan-Martin ve Schumacher (2000) ve Wang (2001) tarafından yapılan iki ayrı araştırmada ise erkek kullanıcıların kadın kullanıcıla-

İnternet Bağımlılığı

ra oranla bağımlılık düzeylerinin daha yüksek olduğu tespit edilmiştir (Günüç, 2009).

İnternet bağımlılığı, görece daha geç yaşlarda başlayan psikoaktif madde, alkol ve kumar bağımlılığının aksine daha erken yaşlarda başlıyor gibi görünmektedir. En büyük risk grubu 12-18 yaş arasındaki ergenlerdir (Öztürk ve ark., 2007, Cömert ve ark. 2009).



İnternet Bağımlılığının Komorbiditesi (Eştanısı)



İnternet bağımlılığı ile ilgili yapılan epidemiyolojik araştırmalar internet bağımlılarının %50'sinde, başka bir psikiyatrik bozukluk bulunduğunu ortaya koymuştur. En sık rastlanan bozukluklar madde kullanımı (%38), duygudurum bozukluğu (%33), anksiyete bozukluğu (%10), psikotik bozukluk (%14), depresyon veya distimidir (%25). Bu kişilerin %38'nin en az bir başka bağımlılığının daha olduğu ve bunlar arasında en sık kompulsif alışverişin (%19), kumar

oynamanın (%10), piromaninin (%10) ve kompulsif seks bağımlılığının (%10) bulunduğu belirtilmiştir. Bunların yanında internet bağımlılarından bazılarınin borderline, narsistik ve anti sosyal kişilik bozukluğu kriterlerini de karşıladıkları ve özellikle daha önceden çeşitli dürtü kontrol bozukluğu ya da madde bağımlılığı sorunu olanların, interneti daha aşı-



rı ve patolojik düzeyde kullanma eğiliminde oldukları araştırmalarda yer bulan tespitler arasındadır (Arısoy, 2009a). Ülkemizde yapılan bazı çalışmalarda ise, özellikle genç yaş grubunda dikkat eksikliği-hiperaktivite bozukluğu, sosyal fobi, hafif depresyon varlığında veya ailede bağımlılığa yatkınlık söz konusu olduğunda riskli internet kullanımının görülebileceği belirtilmiştir (Kurtaran, 2008). Nitekim ulusal literatürde yer alan bir vaka söz konusu tespiti des-

teklemektedir. 16 yaşında lise ikinci sınıf öğrencisi bir erkek olan vaka, internet üzerinden oyun oynamak konusunda şiddetli bir istek tanımlamış ve oyun oynamadığı zamanlarda hayatın boş, anlamsız ve sıkıcı olduğunu belirtmiştir. Kendisinin oyun oynamaktan dolayı yaşadığı olumsuz etkilerin farkında olduğunu fakat bu konuda kendisini engelleyemediğini, çok sıkıntı yaşadığını anlatmıştır. Yapılan değerlendirmelerde hastada hafif depresyon görülmüş ve hastanın babasının halen alkol bağımlılığı tedavisi gördüğü bulunmuştur (Odabaşıoğlu ve ark., 2007).

Uluslararası literatürde yapılan bazı çalışmalar ise depresyonun, patolojik (klinik durumlu) internet kullanımının gelişiminde önemli bir etken olduğunu göstermektedir. İnternet bağımlısı bireylerde depresyon hali saptanmış ve depresyon ile internet bağımlılığı arasında güçlü bir ilişkinin olduğu belirtilmiştir. Depresyon kavramı internet bağımlılığında hem bir sebep hem bir sonuç olarak düşünülebilir. Başka sosyolojik ya da psikolojik etkenler nedeniyle depresyon hali gözlenen birey bu nedenle internete yönelip bağımlı olabileceği gibi, aynı bireyde internet bağımlısı olduktan sonra da bağımlılığın-dan dolayı depresyon hali gözlemlenebilmektedir. İnternet bağımlısı olan ergenler, interneti depresyon hallerini hafifleten bir ortam olarak gördüklerini açıklamışlardır. Aynı zamanda bağımlı bireylerin interneti kullanmadığı zamanlarda, depresyon halinin gözlemlenmesi de mümkündür. Bu etkenlerin haricinde; kaygı ve çekingenlik kavramları ile de internet bağımlılığı arasında ilişki tespit edilmiştir (Günüç, 2009).

Depresyon ve internet bağımlılığı konusunda ülkemizde görülen bir vakada depresyon ile internet bağımlılığı arasında önemli ilişki olduğu ve depresyonun internet bağımlılığına sebep olabileceği tespit edilmiştir. Son iki senedir odasına kapanıp günde ortalama 5-6 saat "msn" kullanan, ailesi ile bu konuda tartışan, sonuç olarak da okuldaki derslerinde düşme, motivasyon kaybı, okula devamsızlık problemleri yaşayan 17 yaşında ve lise ikiye giden kız hasta, ailesiyle ciddi tartışmalarının ardından bir çok kez ilaçla intihar girişiminde bulunmuştur. İnternet kullanımından önce başlayan içe kapanma, mutsuzluk, sinirlilik, huzursuzluk şikayetleri, internet kulla-



nımı ile birlikte artan hastaya yapılan değerlendirmeler sonucunda, major depresyon tanısı koyularak antidepressan tedavisine başlanmış ve depresif şikayetlerin azalmasının yanı sıra, internet kullanımında da belirgin azalma görülmüştür. Yapılan değerlendirmeler sonucunda hastanın internet bağımlılığına sebep olabilecek ruhsal süreçler açısından depresyonun önemli bir etken olabileceği, altta yatan psikiyatrik bozukluğun tedavisi sonrasında hastanın şikayetlerinde de gerileme görülmesiyle doğrulanmıştır. Yine 17 yaşında lise üçe giden, günde 8-10 saat internet üzerinden oyunlar oynayan ve bu yüzden zaman zaman evden ve okuldan kaçan internet bağımlısı bir erkek hastanın değerlendirilmesinde anksiyete, depresyon, sosyal problemler ve içe dönüklük yüksek bulunmuştur (Odabaşioğlu ve ark., 2007).

Ulusal literatürde yer alan bir vaka ile ilgili tedavi edilmeyen Dikkat Eksikliği ve Hiperaktivite Bozukluğu olgularında, madde ve alkol bağımlılığı gelişme riskinin yanında internet bağımlılığının da gelişebileceği tespitinde bulunulmuştur. Bu vakada 12 yaşında altıncı sınıfta okuyan erkek hasta, annesi tarafından son bir senedir artan ve ders başarısının düşmesine sebep olan derslerde dikkatsizlik şikayetiyle getirilmiştir. Derslere ilgisizlik, faaliyetlere katılmama, zaman zaman derslerde uyuma, okula gelmeme, unutkanlık gibi belirtilerle kendini gösteren bu dikkatsizlikle ilgili uzmanlar; hastanın iki senedir internet üzerinden oynanan oyunlarla ilgilenmeye başladığını, son bir senedir bu ilginin çok artıp zaman zaman günde 12- 14 saate çıktığını, ailesi

ile oyuna daha fazla vakit ayırmak için okula gitmek istemediğinden dolayı çatıştığını ve bu nedenle okul devamsızlığının arttığını tespit etmişlerdir. Bununla beraber hasta durumu kabullenmemekte ve ders başarısının düşmesini başka faktörlere bağlamaktadır. Hastaya 9 yaşında Dikkat Eksikliği ve Hiperaktivite Bozukluğu tanısı konmuş ve ilaç (ritalin) tedavisine başlanmış, ancak hastanın ailesi zararlı etkileri olur düşüncesiyle on beş günlük kullanımından ilacı kesmişler. Bu bilginin üzerine yapılan test ve değerlendirmeler sonucu, hastanın Dikkat Eksikliği ve Hiperaktivite Bozukluğu'nun yanı sıra karşıt olma-karşıt gelme ve internet bağımlılığı tanı kriterlerini karşıladığı bulunmuştur. Geçmişte de DEHB düşünülen fakat bu konuda yeterli tedaviyi alamayan hastada, son dönemde internet bağımlılığının geliştiği düşünülmektedir (Odabaşıoğlu ve ark., 2007).

İnternet Bağımlılığının Nedenleri



İnternet insanların hayatına gireli çok uzun yıllar olmasa da internet bağımlılığının kültür ve coğrafya farkı gözetmeksizin hızlı bir şekilde yayıldığı bilinmektedir. İlerleyen yıllarda ise belki diğer bütün bağımlılıklardan daha yaygın olmasında (diğer bağımlılıklarda etkili olan bireylerin biyolojik - psikolojik özelliklerinin ve sosyal çevre etkisine ek olarak) internetin kendi sahip olduğu özellikler ve kullanıcılarına sunduğu alternatifsiz imkânlar da söz konusudur.

İnsanların internette zaman sınırının olmaması ve günün istedikleri herhangi bir anında internet aktivitelerinden yararlanmaları; sosyal kabul görme endişesi olmadan anonim olarak kendilerini ve gerçek düşüncelerini ifade edebilmeleri, coğrafi mekan

sınırı olmaksızın dünyanın her yerindeki insanlarla iletişim ve etkileşime geçebilmeleri, benzer ilgilere sahip olup başka hiçbir yerde karşılaşmaları mümkün olmayan insanlarla buluşabilmeleri, diğer insanlarla iletişime geçmek için minimum zaman ve para harcamaları, istedikleri zaman iletişimi kesme veya her ne yapıyorlarsa bırakma özgürlüğüne, herhangi bir kaygı yaşamadan rahatça sosyal bir çevrede yer alma şansına, tanımadıkları insanlarla görece risksiz dertleşebilme ve yakınlık kurma, kendilerini kendi istedikleri şekilde tanıtmaya imkânına sahip olmaları, eğlence ve oyunlara diğer alternatiflere oranla oldukça ekonomik yollarla ulaşabilmeleri, kendilerini sosyal statü, zenginlik, ırk, cinsiyet farkı olmadan bütün diğer kullanıcılarla beraber eşit bir şekilde ifade edebilmeleri, olmak istedikleri insan gibi kendilerini tanıtabilmeleri, günlük stresten kaçmak için çok sayıda alternatif bulabilmeleri, internetin sahip olduğu ve insanlara sunduğu oldukça cazip özelliklerdir (Kaypakoglu, 2004).

"Neden eşit olarak bütün internet kullanıcılarına sunulan bu özellikleri, kimi insanlar hayatlarındaki diğer bütün teknolojik aletler gibi dengeli olarak kullanırken kimi insanlar bağımlı oluyorlar?" sorusuna cevap verebilmek bugün için oldukça zordur. Çünkü internet bağımlılığı ile ilgili literatür incelenirken yaş, cinsiyet gibi demografik özelliklerden, düşük özgüven, içe ve dışa dönüklük, akran baskısı ve algılanan sosyal destek, yalnızlık ve depresyon ile internet bağımlılığı arasındaki ilişkiyi ortaya koymaya çalışan araştırmalarla karşılaşılsa da yapılan bu araştırmalar, internet bağımlılığının nedenlerini orta-

ya koyma konusunda yeterli olmamıştır (Kurtaran, 2008). Bununla beraber konuyla ilgili yapılan çalışmalar sorunu biyo-psiko-sosyal modelle açıklamaya çalışmışlardır.

Biyolojik açıdan bakıldığında internet bağımlılarıyla yapılmış çalışmalarda bağımlıların %50'sinde başka psikiyatrik bozuklukların olması, bağımlıların depresyon puanlarının yüksek olması ve belirgin olarak serotonin taşıyıcı genin kısa allelini bulundurmaları, internet bağımlılığında biyolojik faktörlerin etkili olabileceğini göstermiştir (Arisoy, 2009b). İnternet bağımlılığı konusunda oldukça çok sayıda çalışma yapan Beard ise bağımlılarda, bağımlılığa katkıda bulunan serotonin ve dopaminden yetersiz sayıda bulunabileceğini ileri sürmüştür. Bu yüzden, aşırı internet kullanımıyla meşgul olmak psikolojik durumu değiştirebilmektedir ve vücudun homeostatis'i muhafaza etmesine veya aşırı mutluluk hissi yaratmasına yardım etmektedir (Kurtaran, 2008). Bunun yanında özellikle dikkat eksikliği - hiperaktivite bozukluğu, sosyal fobi ve subklinik depresyon durumları ile ailede bağımlılığa yatkınlık söz konusu olduğunda, riskli internet kullanımı olan çocuk ve ergen vakalarının, bağımlılık geliştirmeye daha yatkın olduğu söylenebilir (Odabaşoğlu ve ark., 2007).

İnternet bağımlılığının sebeplerini açıklayan psikolojik bakış, bağımlılığın oluşmasında klasik ve operant koşullanmanın etkili olabileceğini ileri sürmüştür. Beard, klasik koşullanmanın internet bağımlısı insanların davranışlarını değiştirmede, muhafaza etmede ve başlatmada rol oynadığını belirtmektedir. Örneğin; psikolojik tahrik, bilgisayarı görme, bilgis-

yarı açma ve indirmek için internet bilgisini bekleme gibi dış ipuçlarını oluşturmak için koşullanabilmektedir. Heyecan, uyarım, zevk alma, ümit, sürpriz gibi iç durumlar arasındaki ilişkiler, kullanıcıyı bilgisayar kullanmanın sağladığı duygu ve tecrübelere psikolojik olarak bağımlı hale getirebilmektedir.

Operant koşullanma ise internet bağımlılarının davranışlarını başlatma, koruma ve değiştirmede rol oynayan başka bir psikolojik yöndür. Bağımlılık davranışları açısından operant koşullanma, fikir, duygu ve davranış gibi madde ve görevin pekiştirici yönleri üzerine odaklanmaktadır. İnternet kullanımı, bilgilere çabucak ulaşmak ve insanlarla iletişim sağlamak gibi çeşitli destekleyici faktörler tarafından cesaretlendirilebilmektedir. Eğer sorunlar aşırı internet kullanımından kaynaklanıyorsa, kişi bu sorunlardan kurtulup biraz rahatlamak için internetle daha fazla meşgul olmaktadır. Buna ek olarak, e-posta kontrol etme gibi aktivitelerle meşgul olmak, pekiştirmenin değişken bir oran çizelgesi ile devam etmektedir. Jetonla çalışan makine gibi e-posta kontrol edildiğinde kullanıcı defalarca ödeme almaktadır. Örneğin; kullanıcı e-postasını 3 kez kontrol ettiğinde bir e-posta ile pekiştirilmişse daha sonra, bir e-posta ile tekrar pekiştirilmeyi beklemeden e-postasını 7 kez kontrol etmektedir (Beard, 2005).

İnternet bağımlılığı ile ilgili önemli bir psikolojik etken olan internet bağımlılarının psikoloji konusunda, genel olarak bağımlıların psikolojisi üzerinden internet bağımlılarının psikolojilerini incelemek faydalı olacaktır. Bağımlılık, kişiliğin düşman saydığı güçlere, gerçeklere karşı onları aşma yeri-

ne onlardan kaçışı sağlamaya yönelik oluşturduğu bir savunma düzeni olarak değerlendirilmiştir (Kurtaran, 2008). Anneden ayrılış, toplumun insanı yalnızlaştırması, sevgisizlik karşısında duyduğu kaygı bağımlılık yapıcı madde kullanımını kolaylaştırdığı ve bazı insanların söz konusu yaşam sorunlarıyla ancak bu yolla başa çıkabildiği ifade edilmiştir (Ögel, 2001). Nitekim internet bağımlılığı üzerine çalışmalar yapan Griffiths'in vaka çalışmaları ise internetin, kişinin yaşamındaki yetersizliklere (örn. ilişkiler, arkadaş azlığı, fiziksel görünüm, özür vb.) karşı koymak amacıyla kullanıldığını göstermektedir (Kurtaran, 2008).

Bağımlıların benlik yapıları da bağımlılığı etkileyen önemli bir psikolojik faktördür. Buna göre bağımlılarda benliğin dışı yansıyan yanı ve işleyiş biçimindeki en önemli aksaklık ya da bozukluklar şöyle ifade edilmiştir:

a) İlgüdülerden ve dürtülerden kaynaklanan güdülerin bastırılması, denetlenmesi, düzenlenmesi, engellenmesi yapılmaz. Bütün bu davranışlara içgüdü ve dürtülerin, bilinçdışı karmaşaların kaba gücü egemen olur. İnternet bağımlılığının alt boyutlarında yer alan kumar, seks ve oyun bağımlılıklarının benliğin bu özelliğinden kaynaklandığı düşünülmektedir.

b) Çevredeki kişi ve nesnelerle gerçekçi, sürekli ve tutarlı ilişkiler kurulamaz. İnternet bağımlılarının büyük bir kısmının interneti sanal arkadaşlık ve sohbet için kullanmaları, bu benlik özelliğiyle ilintili olabileceği düşünülmektedir. Nitekim bağımlı olmayanların genellikle interneti bilgi toplamak ve mevcut ilişkilerini elektronik iletişim yoluyla devam ettirmek

için kullandığı görülürken bağımlıların ise interneti yeni insanlarla tanışmak, sosyalleşebilmek ve fikir alışverişi yapabilmek amacıyla kullandıkları konuyla ilgili yapılan araştırmalarda tespit edilmiştir.

c) Gerçeği anlamaktan, yaşamaktan, tanınmaktan kaçınır. Günlük engellerden ve sorunlardan kurtulmak için gerçek dışı dünya, yapay cennet aranır. İnternet bağımlılarının internette kendilerine gerçek kimliklerinden ve özelliklerinden çok farklı yeni kimlikler ve özellikler oluşturmaları söz konusu benlik özelliğinin sonucu olarak değerlendirilebilir.

d) Aileye, eve, çevreye, işe uyum sağlamak için çaba gösterilmez ya da gösterilen çabalar yetersiz kalır. Bu nedenle insanlar arası ilişki ve iletişim bozulur. Nitekim internet bağımlılığına yatkın çocukların yalnız ve sıklıgan çocuklar olduğunu konuyla ilgili yapılan araştırmalar göstermektedir.

e) Kişiliği kaygıdan kurtaracak olumlu savunma düzenleri kullanılamaz. Bu yüzden internet bağımlılığı açısından risk altında değerlendirilen kişiler, olumsuz yaşam olaylarıyla nasıl başa çıkacaklarını bilmeyen ve olumsuz bir olayın verdiği duygudan kurtulmak için bağımlılığı bir güvenlik battaniyesi (security blanket) olarak kullanan kişilerdir (Arısoy, 2007b; Köknel,1983; Kurtaran, 2008; Esen, 2009).

Çok fazla internet kullanan bireyler incelendiğinde bu kişilerin insan ilişkilerindeki hayal kırıklıklarına karşı aşırı duyarlı olduklarının, yabancılarla iletişime girmenin bu kişilerdeki anksiyete düzeylerini belirgin derecede artırdığının saptanması internet bağımlılığını etkileyen bir diğer psikolojik etkidir (Odabaşıoğlu ve ark., 2007).

Sosyal açıdan bakıldığında ise uzmanlar sorunun kaynağının özellikle ilgilenilmeyen, aile içerisinde sağlıklı ve güvenli bir ortamı bulamayan veya aile içerisinde çatışma yaşayan, sosyal kayıp yaşamış, az arkadaşı olan, akrabalarıyla samimi ilişkileri olmayan, okulda başarısız çocukların interneti bir kaçış, atlatma aracı olarak kullanma yoluna gidebildiği ve bu çocukların bilgisayar oyunları ve internetin olumsuz etkilerinden en çok zarar görenler olduğunu ifade etmektedirler (Kelleci, 2008; Bayraktutan, 2005). Nitekim ulusal literatürde yer alan 14 yaşında, sekizinci sınıf öğrencisi erkek hasta son 1,5 senedir interneti giderek daha fazla kullandığı, sosyal aktiviteler yapmadığı, internet üzerinden oyun oynamak için okuldan kaçarak internet kafelere gittiği ve ailesini bu konuda dinlemediği şikâyetiyle hastaneye getirilmiş, yapılan testler sonucunda hastanın içe dönük kişilik yapısına sahip ve internet bağımlısı olduğu, bağımlılığın hastanın akademik, sosyal ve aile ilişkilerini ileri derecede bozduğu tespit edilmiştir (Odabaşıoğlu ve ark.,2007).

Babasını kaybeden ya da babası devamlı bir sebeple ev dışında olan özellikle ergenlik dönemindeki erkek çocuklarda, internet bağımlılığı sık görülen bir problemdir. Bu çocuklar için internet eğlenceli vakit geçirmenin yanı sıra erkekliklerini tamamlamada gerek davranış gerek duruş anlamında model alabilecekleri veya kendilerini gerçekleştirebilecekleri oyun figürleri bulabildikleri, çözemedikleri sorularına cevap aradıkları, kendilerini erkek olarak gösterebildikleri ve böylelikle önemli bir ihtiyaçlarını karşıladıkları alternatif bir yaşam alanıdır. Bu neden-

le internet bağımlılığına götüren önemli sebeplerden biri babanın fiziki ya da manevi yokluğudur (Turkle, 2008).

Arkadaş yokluğu internet bağımlılığına götüren sosyal bir neden olabildiği gibi arkadaş varlığı da bu anlamda sosyal bir neden olabilir. Nitekim sigara, içki ve diğer madde bağımlılıklarında olduğu gibi internet bağımlılığında da gençlerin internet ile çoğu zaman, arkadaş ortamına uymak ya da merak sebebiyle tanıştığı ifade edilmiştir. Çünkü özellikle ergenler ve gençler arkadaşlarının çoğunu internet üzerinden bulabilmekte ve internet üzerinden birbirleriyle iletişim kurabilmektedirler. Bu nedenle kişi her ne kadar aşırı internet kullanımının farkına varıp kendini engellemek istese bile arkadaş ortamını kaybetmemek ya da arkadaş ortamından dışlanmamak için, aşırı internet kullanmayı tercih etmesi gerekebilir (Günüç, 2009).

Modelleme, internet bağımlılığına etki eden önemli sosyal etkenlerden biridir. Kullanıcılar, çevrelerindeki diğer kişilerle tanışma, eğlenme ve sorunları çözme yolu olarak interneti kullandıklarını görerek aynı amaçlar için interneti kullanmayı öğrenebilir, bütün bu ihtiyaçlarını karşılamak için interneti bir metot ya da ana kaynak olarak görebilirler (Beard, 2005).

Bazı araştırma sonuçlarının gerek toplum gerekse birey bazında aşırı internet kullanımının alkol ve kumar bağımlılığı gibi algılanmadığını göstermesi, yine internet bağımlılığına götüren önemli psikolojik ve sosyal faktörlerden biridir (Gürçay ve Kümbül, 2001).

İnternet Bağımlılığını Önleme



Teknolojiyi iyisi ve kötüsüyle ele aldığımızda kullanma ya da ebeveyn olarak çocuğumuzun kullanmasına izin verme noktasında kafamızın karışması çok normaldir. Ancak meseleye herhangi bir taraftan bakıp meselenin bir yüzünü görmek yerine her iki taraftan da bakmaya çalışıp meseleye hakim olmak en doğru tavır olacaktır. Yani bir çocuğun parmağını emme sorununa karşı, nasıl parmağını kesmek çözüm olarak düşünülmüyorsa teknolojiyi hayatımızdan toptan kaldırıp atmak da çözüm olarak düşünülmemelidir. Bunun yerine en doğrusu teknolojiyi nasıl kullanmamız/kullandırmamız ya da nasıl kullanmamamız/kullandırmamamız gerektiği üzerine düşünmeli, alternatifler geliştirme-

liyiz. Bu noktada en çok üzerinde durulması gereken grup hiç şüphesiz çocuklardır. Çünkü öncelikli olarak çocukların yaşları gereği teknolojinin ve sunduklarının doğrusunu/yanlışını ayırt etme noktasında kat etmeleri gereken yetişkinlere göre daha fazla yol vardır. İkinci olarak da çocuklar teknolojik aletlerin daha çok olduğu ve daha kolay ulaşılabilirdiği bir dünyaya doğdukları için, teknolojiyi günlük hayatta çok daha fazla ve çok daha iyi kullanıyorlar. Bu nedenle aileler teknoloji bağımlılığı konusunda oldukça bilinçli olmak ve bu bilinçle çocuklarına yaklaştırmak zorundadırlar.

Çocukların teknoloji kullanımı ile ilgili en önemli soru, gelişimleri ile alakalı üç temel özelliğin teknoloji kullanımıyla engellenip engellenmediğidir ki bunlar; çocuğun toplumun yararlı bir üyesi olmaya hazırlanması, çocuğun bireysel olarak kendi geleceğine hazırlanması ve çocuğun zamanını değerlendiriyor olmasıdır. Teknoloji bu üç özelliğe hizmet ettiği kadar ve oranda kullanılmadığıdır.

Her ne kadar bilgisayarlar ve internet gibi araçlar çocuk ve gençlerin öğrenmeleri için onlara gelişimsel olarak uygun ve sınırsız bir çevre sağlasa da bazen çocuklar ve gençler bu araçlar vasıtası ile olumsuz cinsel bilgiler, şiddet davranışları, alkol ve sigara alışkanlıkları, kumar, sağlıksız beslenme alışkanlıkları gibi istenilmeyen alışkanlıklar edinebilirler. Özellikle bilgisayar önünde uzun süreler harcanması gelişim çağında olan çocuklarda duruş ve oturma pozisyonlarına bağlı olarak iskelet-kas sisteminde hasarlara, görme ve elektromanyetik radyasyon problemlerine, yaratıcı ve zihinsel gelişim risklerine, dil becerilerinde gerilemeye ve bazı çocuklarda epi-

lepsi nöbetlerine sebep olmakta. Ayrıca okumaya dayalı akademik başarıda düşmeye, beyin gelişiminde problemlere, sosyal gelişimde olumsuzluklara da yol açabilmektedir (Arnas, 2005).

İnternet-çocuk ilişkisinde bir başka mesele internetin kötülüğü sıradanlaştırmasıdır. Çocukların interneti ağırlıklı olarak çevrimiçi oyun oynama amaçlı kullanması ve söz konusu oyunların ağırlıklı olarak şiddet içerikli oyunlar olması, internet sitelerinde şiddet görüntülerinin ölçüsüzce ve eğlencelik görüntü olarak yer alması kötülüğün ve şiddetin çocuğun hayatına sinsi şekilde girmesine sebep olacaktır. Bütün bunlarla ağır yaralılar, katiller, cesetler çocuğun dünyasında günlük hayatın bir parçası durumuna gelirler ve kan gölleri, korku sahneleri çocukta dehşet uyandırmadan ufak bir ürperme ve zamanla daha sık ilgisizlikle karşılaşmaya başlar. Yine bu oyunlar ve görüntülerle çocukların zihninde düşman bir dünya yaratılır ve sorunların barış içinde çözülmesi, empati yapmak ya da insanlık onuruna saygı gibi kavramlar geri plana düşerler. Öne çıkan kavramlar ise kaba kuvvet ve bireysel adalet anlayışıdır. Bütün bunlara maruz kalan çocukların ise günlük hayatta karşılaştığı en küçük bir tartışma ya da çatışmayı şiddet kullanarak çözmeye kalkışması kaçınılmazdır.

İnternetin yanlış kullanımı, çocukların benliklerinde de problemler yaşanmasına sebep olmaktadır. İnisiyatif eksikliği, konsantre olma zorlukları, gayret eksikliği, dayanma gücü yoksunluğu, maymun iştahlılık, çabuk sıkılma, sabırsızlık ve isteklerinin hemen yerine getirilmesi arzusu teknoloji çocuğu olmanın sonuçlarındandır.

Çocukların internet kullanımı ile alakalı önemli noktalardan biri de hayatla ilgili birçok durumun olduğu gibi interneti kullanma alışkanlığının da ailede kazanıldığıdır. Bu ifade çocuklar anne-babalarından interneti nasıl kullanacaklarını öğrenirler demek değildir. Kastedilen; çocuklar teknolojik aletleri ne olarak göreceklarını, ne için kullanacaklarını, kullanmalarını gizleyip gizlemeyeceklerini, teknolojik aletlere ne kadar zaman ayıracıklarını anne-babalarından ya da onların tepkilerinden öğrenirler. Mesela anne-baba teknolojik aletlere özellikle de televizyon ve internete elektronik dadı görevini yükleyebilirler. Çocukları onları rahatsız etmesin, ayaklarının altında dolaşmasın diye çocuklarının internette kaldığı ya da televizyon seyrettiği süreyi nimet bilir ve ne kadar kaldığı konusunda herhangi bir sınırlama getirmezler. Bu bakış açısına göre çocukların sessiz kalma süresini artıracığı için internette kalma ya da televizyon seyretme süresinin artması iyi olacaktır. Yine teknolojik aletlerle ilgili hiçbir bilgisi olmayan anne-babalar çocuğunu bu konuda eğitemez, teknolojinin iyisini ve kötüsünü çocuğuna gösteremezler. Bu sebeptendir ki daha önceden doğru şekilde bilgilendirilmeyen çocuğun, bir şekilde teknolojinin kötüsü ile karşılaştığında kötünün cazibesine kapılması ve anne-babası anlamadıkları için yaptıklarını onlardan gizlemesi çok daha kolay olacaktır.

İnternetin bütün faydalarından yararlanırken çocuklarımızda söz konusu edilen bütün bu problemlili davranışların ortaya çıkmaması ve bunların sonucunda bir teknoloji bağımlılığı gelişmemesi için anne-babalar olarak aşağıdaki noktalara çok dikkat etmemiz gerekiyor:

1- İnternetin dilini öğrenin: İnternette çocuğunuzu kötüden koruyup iyiye yönlendirebilmeniz için öncelikle sizin onları bilmeniz gerekir. Kaç yaşında olursanız olun nasıl çocuklarınızı öğrenmeye teşvik ediyorsanız siz de yenilikleri öğrenmeye talip ve hevesli olmalı, interneti öğrenmeye çalışmalısınız. Çünkü interneti siz bilmeden çocuğunuza zararlarını anlatabilmeniz ve onu takip edebilmeniz çok mümkün olmayacaktır.

2- İnterneti alırken kılıfını hazırlayın: Bilgisayar ve interneti alır almaz bilgisayarınıza zararlı sitelerden koruma programlarını yükleyin. Bu tür programlar Türkçe olarak birçok siteden ücretsiz ya da cüzi ücretlerle indirilebiliyor. Bunun yanında arama motorlarında problem yaşamamanız için belli arama motorlarını kullanın ve onların ayarlarını güvenli arama olarak düzenleyin.

3- İnternet evinizin başköşesinde olsun: İnternetin evin ortak kullanım alanlarında olmasına dikkat edin. Çocuğunuzun odasında internet ya da bilgisayar olması sizin kontrolünüzü zorlaştıracak belki imkânsız kılacaktır.

4- Çocuğunuz nerede bilin: Çocuğunuzun dışarıda nereye gittiğini bildiğiniz gibi bilgisayarda neler yaptığını, internette hangi sitelere girdiğini, "playstation" da hangi oyunları oynadığını da bilmelisiniz. Önce internet kullanımı noktasında dikkatli olması ile ilgili onunla konuşun ve sonrasında çocuğunuzun internet kullanımını, aranızda güvensizlik oluşmasına sebep olmayacak ve çocuğunuzu rencide etmeyecek şekilde kontrol edin.



5- Güvenli internet kullanımını öğretin: Çocuğunuzun her hareketini kontrol etmeniz mümkün olmaz. Dolayısıyla ona interneti güvenli şekilde nasıl kullanacağını öğretin. Mesela internette herkesin girebileceği paylaşım sitelerine özel bilgilerini yazmaması ve resimlerini koymaması konusunda onu uyarın. Ev dışında internet kullanması gerektiği zaman hiçbir bilgisayara e-posta ya da herhangi bir şifresini kaydetmemesi ve kimseyle paylaşmaması gerektiğini ona hatırlatın. İnternette konuştuğu ve gerçek hayatta tanımadığı hiç kimseye kişisel bilgilerini vermesi ve gerçek hayatta buluşmaması gerektiğini ona öğretin. Cep telefonu, bilgisayar ve internet kullanırken kendisine fiziki ve ruhsal olarak zarar verebilecek davranışlardan nasıl kaçınabileceğini çocuğuna öğretin. Özellikle uzun süreli internet kullanımının kas ve iskelet sistemine yapacağı zararlarla alakalı kullanım tavsiyeleri verin ve egzersizler öğretin.

6- İnternet kullanımının da kuralları olduğunu anlatın: Normal hayattaki yanlışların teknolojik

aletlerin kullanımında da yanlış olduğunu söyleyin. Normal hayatta bir insanın yüzüne söyleyemeyeceği sözleri hiçbir şekilde internette de yazmaması, cep telefonundan mesaj olarak göndermemesi gerektiğini anlatın. İnternette yazılan, televizyonda yayınlanan her şeyin doğru olmadığını örneklerle gösterin. Çocuklarınızın çevrimiçi ticari işlemler yapmadan önce sizden onay almalarını sağlayın. Çocuklarınızla çevrimiçi kumarı ve olası risklerini tartışın. Çevrimiçi kumar oynamalarının yasadışı olduğunu anımsatın.

7- Zaman sınırlaması koyun: Çocuğunuzun fiziksel, zihinsel, psikolojik ve sosyal gelişiminin olumsuz etkilenmemesi için internet kullanmasına sınırlar getirin ve o sınırların ödev ya da proje hazırlama gibi makul sebepler olmaksızın aşılmasına izin vermeyin. Hiç şüphesiz zaman sınırlaması ile ilgili kesin bir zaman dilimi söylemek çok fazla mümkün değildir. Ailenin yapısına, evin düzenine, alternatif imkânlarla göre zaman dilimi değişebilir. Ancak aşağıdaki zaman sınırlamalarını, çocuğunuzun yaşına göre uygulamanız faydalı olabilir.

Bebekler: İki yaşından küçük çocukların internet, bilgisayar ya da televizyonla karşılaşması çok doğru değildir. Ancak şayet bir sebeple mutlaka kullanılması gerekiyorsa günde 10/15 dakika kullanılabilir.



Okul öncesi: Okul öncesi dönemde eğitim ve eğlence amaçlı olarak internetteki siteleri kullanmak mümkün olabilir, hatta çocuğunuzun gelişimi için

faydalıdır. Ancak kullanım süresinin günde 30 dakikayı geçmemesine ve kullanımın sizinle olmasına, böylece gerekli yerlerde çocuğunuzu bilgilendirmeye dikkat etmelisiniz.



İlköğretim: İlk beş yılda ödevlerin hazırlanması hariç oyun ve eğlence için 30-45 dakika yeterlidir. Sonraki yıllarda ise ödev hazırlama hariç hafta içi bir saati geçmeyecek hafta sonu ise biraz daha esnek olabilecek bir düzen kurulmalıdır. Ancak ödev hazırlama için en fazla yarım saat fazladan verilir. Yetişmiyorsa günlük kullanım iznini ödevde ayırması tavsiye edilebilir.

Lise: Günde 2 saatlik bir kullanım bu dönem için yeterlidir. Şayet bir amaç için kullanılıyorsa (ödev, araştırma, iş vs.) yarım saatlik bir vakit fazladan verilebilir (Matte, 2010).

8- İnterneti paylaşın: İnterneti zaman zaman beraber kullanın ve bu kullanım süresini paylaşım haline dönüştürerek hem çocuğunuzun bildiklerini sizinle paylaşmasını sağlayın hem de siz bildiklerinizi onunla paylaşın. Beraberce faydalı olduğuna inandığınız ve çocuğunuzun eğleneceği internet sitelerine girin, bilgisayar oyunları oynayın. Böylece hem çocuğunuzla paylaşımınız artacak ve ilişki kaliteniz derinleşecektir hem de çocuğunuza internetin faydalı yüzünü, kendinizi de sürece katarak göstermiş olacaksınız.

9- Sağlığını korumayı öğretin: Uzun süreli internet kullanımı bilinçsiz kullanım halinde bedensel (baş, göz, boyun, omuzlar, dirsekler, kollar, bilek, ön kol, el ve parmaklar, aşağı sırt ve bel, yukarı sırt, kalça, bacak, diz, ayak ve ayak bileklerinde görülen sorunlar gibi) ve / veya psikolojik (stres, sinirlilik, acelecilik gibi) boyutlu sağlık problemlerine yol açabilmektedir. Dolayısıyla çocuğunuza bu problemleri yaşamayacağı şekilde bir kullanım ortamı sağlamalı ve kullanım ile ilgili bazı egzersizleri öğretmelisiniz. Bedensel sorunların çözümüyle ilgili ergonomiye uygun sandalye seçilmeli, kol ve bacaklar yatay ve dikeyde 90 derece, göz monitöre en az 68-71 cm. uzaklıkta, monitör yeterince büyük, ışığı ve parlaklığı ayarlanmış ve radyasyon düzeyi düşük, klavye ve fare yeterli büyüklükte, çalışma mekanı her açıdan uygun (yeterli genişlik, ışık gibi) olmalı, belirli aralarla mola vermeli ve bedensel egzersiz yapılmalıdır. Psikolojik olarak yıpranma hissedildiğinde çalışmaya ara verilmelidir (Özmutaf ve ark., 2008).

10- Alternatif oluşturun: Çocukların internette uzun süreli vakit geçirmesinin en önemli neden-

lerinden bir tanesi, şehir hayatında yapabilecekleri diğer aktivitelerin fazla olmamasından kaynaklanmaktadır. Anne baba olarak çocuğumuzun internet bağımlılığı tehlikesinden kurtarmak için evde ya da ev dışında severek yapabileceği alternatifler bulmak zorundayız. Bu bir spor ya da hobi çalışmasına katılmak da olabilir, evde ailece oyunlar oynamak ya da sohbet etmek de olabilir. Dikkat etmeniz gereken nokta yaptığınız faaliyetten çocuğunuzun da zevk alması ya da onun sevdiği faaliyetleri yapmanızdır. Alternatif bulmadan sadece yasaklamalar ve kısıtlamalarla hareket etmek hiçbir şekilde sonuç vermez.

11- Kullanım sözleşmesi yapın: İnternet kullanımının kuralları ve şartları olduğunu çocuklarınıza anlatıp doğru kullanım için bir internet kullanım sözleşmesi hazırlayabilirsiniz. Sözleşmeyi hazırlarken aile toplantısı yapıp ailedeki herkesin fikirleriyle sözleşmenin içeriğine katkıda bulunmasını sağlamanız sözleşmeyi zenginleştirecek ve sözleşmeye uymayı artıracaktır. Sözleşmenin ailede her çocuk için geçerli olması şarttır; ancak her çocuğun yaşına uygun bir sözleşme hazırlamak en doğrusu olacaktır. Aşağıda Microsoft firmasının Amerikan Pediatri Birliği'nin danışmanlığında hazırladığı güvenli internet kullanımı ile ilgili bilgilerin yer aldığı sayfasından alınan internet kullanım sözleşmesini bulacaksınız. Sözleşmeyi kendi ailenizin şartlarına göre değiştirebilirsiniz. Sözleşmeye son halini verip herkesin imzalamasını sağladıktan sonra kuralları herkesin hatırlaması için evinizdeki bilgisayarın yanına asabilirsiniz.

Aşağıda, çocuklarınızın her biri için uygulayabileceğiniz bir davranış kuralları anlaşması önerilmektedir.

İİTERNET KULLANIM SÖZLEŞMESİ

Ben interneti kullanırken aşağıda kurallara uyacağım.

- İİnternet kullanımı için gerekli kuralları yani internette nerelere girebileceğimi, neler yapabileceğimi, ne zaman ve ne kadar süreyle (___ dakika ya da ___ saat) çevrimiçi olabileceğimi öğrenmek için annemle ve babamla konuşacağım.
- Annemin ve babamın izni olmaksızın ev adresim, telefon numaram, annemin ve babamın iş adresleri veya telefon numaraları, kredi kartı numaraları ya da okulumun adı ve yeri gibi kişisel bilgileri kimseye vermeyeceğim.
- İİnternetteyken e-posta iletileri, web siteleri ya da internetteki arkadaşlarımdan gelen mektuplar yoluyla kendimi rahatsız ya da tehdit altında hissetmeme yol açacak bir şey aldığımda veya böyle bir şey gördüğümde, hemen anneme ve babama haber vereceğim.
- Annemin ve babamın izni olmaksızın çevrimiçi ortamda tanıştığım kişilerle yüz yüze buluşmayı kabul etmeyeceğim.

İnternet Bağımlılığı

- Annemin ve babamın izni olmaksızın, internet ya da posta yoluyla kendimin ya da ailenin diğer bireylerinin fotoğraflarını başkalarına göndermeyeceğim.
- İnternet parolalarımı, annem ve babam dışında kimseye (en iyi arkadaşlarıma bile) vermeyeceğim.
- Çevrimiçi ortamda insanları incitebilecek ya da kızdıracabilecek ya da yasa dışı hiçbir şey yapmayacağım.
- Uygun izni olmaksızın disketlerden, CD'lerden ya da internetten hiç bir şey yüklemeyecek, kurmayacak ya da kopyalayacağım.
- Annemin ve babamın izni olmaksızın internette para harcamayla sonuçlanabilecek hiçbir şey yapmayacağım.
- Anneme ve babama aşağıdaki internet oturum açma ve sohbet adlarımı bildireceğim:

Adı (çocuk) _____ Tarih _____

Ebeveyn veya veli _____ Tarih _____

12- İnternet Defteri oluşturun: Hem sizin hem de çocuğunuzun internette ne kadar vakit geçirdiğini görebilmeniz ve sağlıklı kullanımını her ikinizin de kontrol edebilmesi için internete girilen saatlerin yazıldığı bir internet defteri tutmak faydalı olabilir.

13- İnternete servis yapmayın: Aile olarak geçirdiğiniz ortak vakitlerin olmasına ve bu vakitlerde herkesin birlikte olmasına özen gösterin. Özellikle kahvaltı ve akşam yemeklerini beraberce yemeğe dikkat edin. Yemek ve çay saatlerinde bilgisayar başında çocuğunuza servis yapmak yerine onun da size katılmasını sağlayın.

14- Yasaklamayın, meşgul edin: Çocuğunuza ne kadar internet ile ilgili yasak koysanız da ev içinde yapacak daha iyi bir şey yoksa çocuğunuz ya sizden gizli internete girecek ya da size karşı olumsuz duygular besleyecektir. Her halükarda doğru olmayan bu tutum için çocuğunuzun internete en çok girdiği saatlerde, evde ya da dışarıda sevdiği başka bir şey yapmasına izin ve imkan vererek onu meşgul edip internetten uzaklaşmasını sağlayabilirsiniz.

15- Arada topluca ara verin: Zaman zaman ailece internet, televizyon, cep telefonu gibi ev içinde sıklıkla kullanılan herhangi bir teknolojik aletin kullanılmadığı günler organize edin. Bu günler belli bir zaman dilimi içerisinde (başlangıç için 6-12 ya da 24 saat olabilir) ailenin hiçbir üyesinin (siz de dahil) teknolojik aletleri kullanmadığı ancak kullanmaya da ihtiyacı kalmayacağı kadar güzel ve eğlenceli faaliyetler yaptığı bir gün olsun.

16- Çocuklarınıza zaman ayırın: Çocukların interneti aşırı kullanmasının en önemli sebeplerinden bir tanesi sohbet etmektir. Evde kulak verilmeyen, ilgilenilmeyen, saygı duyulmayan çocuk hayatını ve hayatıyla ilgili her şeyi internette sohbet ederek anlatmaya başlayacaktır. Bu nedenle anne-baba olarak erken çocukluk döneminden itibaren çocuğunuzla sağlıklı bir iletişim kurarak paylaşımlarda bulunmanız, çocuğunuzla düzenli ve kaliteli vakit geçirmeniz, çocuğunuzun kendini ifade etmek için internet sohbetlerine başvurmasını engelleyecektir.

17- İnterneti sırayla kullanın: İnternet kullanımı ne kadar kolay olursa çocuklarınız her an eğlenmek için o kadar çok interneti kullanacaklardır. Bu nedenle evinizde herkesin kendi bilgisayarında internete girdiği bir ortam oluşturmanız bir süre sonra sizi sadece aynı çatıyı paylaşan ama birbiriyle iletişimi asgari olan insanlar haline getirir. Dolayısıyla evde internete bağlı tek bilgisayarın olması, interneti kullanmak için her aile bireyinin belirlenmiş sürelerinin olması ve herkesin bu süreye saygı gösterip uyması, internet kullanımını azaltmada faydalı olabilir.

18- Arkadaş etkisine dikkat edin: Evde yaptığınız uygulamalar bir yere kadar etkili olsa da çocuğunuzun arkadaş çevresini göz önünde bulundurmadan başarılı olmanız mümkün değildir. Çünkü özellikle okul döneminde arkadaşların öneminin artmasıyla çocuğunuz arkadaş grubunun içinde kalmak için, ilgisi olmasa ya da sizinle çatışması gerekse bile arkadaş çevresinin gündemini paylaşmak zorunda kalabilir. Bütün gündemin internette oynanan oyun-

ların ya da "facebook"a yüklenen videoların veya bir dizinin internette izlenebilecek bütün sezonlarının olduğu bir arkadaş grubunda, çocuğunuzun interneti sağlıklı kullanması çok mümkün değildir. Bunun yerine spora vakit ayıran, sosyal faaliyetler yapan, herhangi bir hobisi olan çocuklardan oluşan bir arkadaş çevresi, çocuğunuzun interneti sağlıklı kullanımını olumlu etkileyecektir.

19- Bakıcı olarak kullanmayın: Bazı anne-babalar kendilerine vakit ayırabilmek ya da evdeki işlerini yapabilmek için çocuğu evde en hareketsiz hale getirmenin internet kullanımı olduğunu düşünerek interneti bakıcı olarak kullanabiliyorlar. Her ne kadar o an için işe yarasa da uzun süreli internet kullanımının çocuğunuza vereceği zararları göz önünde bulundurduğunuzda, uzun vadede hem sizin hem çocuğunuz için internetin bakıcılık yapmasının oldukça zararlı olabileceğini bilmelisiniz.

20- Seyretmek spor değildir: Spor yapmayı genelde futbol seyretmek olarak anlayan oldukça çok sayıda insan varken biz bu hataya düşmemeli, çocuğumuzun içinde bulunduğu dönemin onun fiziksel gelişimi için ne kadar önemli olduğunu göz önünde bulundurarak mutlaka spora düzenli vakit ayırmasını sağlamalıyız.

21- Televizyon iyi internet kötü olmasın: Evdeki yetişkinlerin akşam yaptıkları tek faaliyet topluca televizyon seyretmek olursa çocuklar için de internet kullanmak olacaktır. Bu nedenle evimizin düzenini kurarken televizyon ya da başka bir teknolojik alet merkezli bir aile düzeni kurmamaya dikkat etmeliyiz.

22- Sizin alternatifleriniz neler?: Çocuklarımıza internete karşı alternatif faaliyetler tavsiye ederken kendimiz için de mutlaka alternatif faaliyetler oluşturmamız gereklidir. Çünkü özellikle çocuklar için davranış sözün önündedir ve davranışın etkisi sözden fazladır. Bu nedenle siz çocuğunuza alternatif faaliyetler konusunda örnek olmazsanız söylediğiniz veya uyguladığınız hiçbir şeyin kalıcı etkisi olmayacaktır. Çünkü çocukları zararlı internet kullanımından korumanın en önemli adımı iyi bir model olmaktır.

23- Teknik destek alın: Çocuğunuzun interneti sağlıklı kullanması için gereken teknik önlemler ve uygulamalar ile ilgili konuyla ilgili kurum ve kuruluşların sunduğu imkanlardan faydalanın. Bu konuda Microsoft Türkiye'nin Türkçe olarak hazırlanmış sayfasındaki "Ailenizi Koruyun" bölümünden bilgisayarda koruyucu ayarları hangi programlarla nasıl yapabileceğinize dair oldukça geniş çaplı ve faydalı bilgileri bulabilirsiniz.

24- Başa gelmeden baştan başlayın: Söz konusu bütün öneriler hiç şüphesiz evvelemirde internet bağımlılığı ile karşılaşmadan/karşılaşmamak için yapılması gereken hazırlıklardır. Şayet bir bağımlılık durumu geliştirse mutlak surette bütün önerilerin yanında bir uzman desteği almak şarttır.

25- Sebeplere dikkat edin: İnternet bağımlılığına sebep olan diğer psikolojik problemlerin farkında olmak ve tedavisine gitmek internet bağımlılığını önleme adına çok ciddi önem arz etmektedir. Nitekim konuyla alakalı yapılan çalışmalarda dik-

kat eksikliği ve hiperaktivite bozukluğu yaşayan bir çocuğun tedavisinin ihmal edilmesi sonucu, internet bağımlılığının geliştiğinin yer alması dikkate değer bir örnektir. Bu konuda daha detaylı bilgiyi kitabımızın internet bağımlılığının komorbiditesi bölümünde bulabilirsiniz.

26- Çocuğunuzu kafelerde kaybetmeyin: Yapılan araştırmalar Türkiye'de internet kafelerin büyük çoğunluğunun gerek hukuki gerekse ahlaki anlamda olması gerektiği gibi işletilmediğini göstermektedir. Bu nedenle çocuğunuz internet kafeye gidiyorsa çocuğunuzu internet kafeler konusunda bilgilendirin, hukuki ve ahlaki anlamda doğru işletilen kafelere gitmeyi seçmesini sağlayın.

27- Yasal düzenlemeleri takip edin: İnternette yayın yapan web siteleri ve internet kafeler hakkındaki yasal düzenlemeleri takip edip yasa dışı uygulamaları gerekli mercilere bildirin. Yine dünyada olup ülkemizde olmayan yasal düzenlemelerden ülkemizin ihtiyaç duyduğu düzenlemeler konusunda ilgili makamlardan yeni düzenleme talebinde bulunun. Bu amaca yönelik sivil inisiyatif oluşturmanız halinde daha etkili ve güçlü çalışmalar yapabilirsiniz.

28- Sivil toplum çalışmalarına katılın: Çocuğunuzun alternatiflerini çoğaltma anlamında destek alabileceğiniz ve destek olabileceğiniz sivil toplum kuruluşlarının çalışmalarına katılıp çocuklarla ve gençlerle alakalı yapılacak faaliyetleri gündemde tutarak "STK"ların bu konudaki çalışmalarını arttırmalarını sağlayabilirsiniz.

29- Yerel makamları harekete geçirin: Hiç şüphesiz birey olarak yapabilecekleriniz ve imkanlarınız sınırlıdır. Bu nedenle her anlamda daha geniş imkanlara sahip yerel makamları özellikle belediyeleri, çocuklara ve gençlere yönelik daha fazla program organize etmeleri ve mekanlar oluşturmaları yönünde harekete geçirmeniz işinizi kolaylaştıracaktır.

30 - Okulla işbirliği içinde olun: İnternet bağımlılığının en yaygın görüldüğü grup olan okul çağı çocukları ile ilgili olarak anne-babaların konuyla ilgili bilgilerini arttırmaları ve belli uygulamalar yapmalarının önemini vurguladık. Ancak bunun da ötesinde söz konusu yaş grubu çocuklarıyla okul saatleri içerisinde oldukça uzun zaman geçiren ve çocuklara kimi zaman rol model olabilen öğretmenlere de büyük görev düşmekte. Tıpkı anne-babalar gibi öğretmenlerin de konuyla ilgili hem farkındalıklarını ve bilgilerini arttırmaları hem de sınıf içinde, dışında çocukları internet bağımlılığından uzaklaştırmak amacıyla çocukların özelliklerine göre bazı uygulamalar yapmaları çok ciddi önem arz etmektedir. Ülkemizde bu konuda yapılan bir araştırmada, öğretmen adaylarının internet bağımlılığı hakkında birtakım bilgilerinin olduğu ancak tam olarak ne olduğunu ve nasıl önlenebileceğini bilmediklerinin tespit edilmesi bu konuda yapılacak çalışmaların ne kadar önemli olacağını göstermektedir. (Karaman ve ark., 2009). Dolayısıyla öğretmenlerin de farkındalıklarının artacağı seminer ve eğitimlerin organizasyonuna yardımcı olabilir ve onlardan çocuğunuzla alakalı işbirliği ve destek isteyebilirsiniz.

İnternet Bağımlılığının Açıklanması



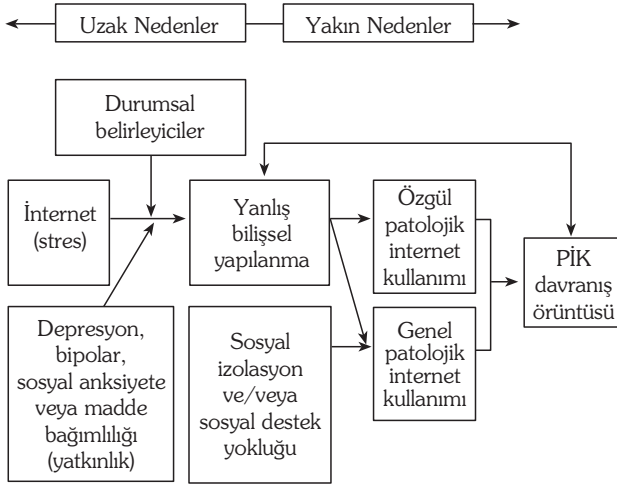
İnternet bağımlılığı ile ilgili başta internet bağımlılığı kavramını ilk ortaya atan Young olmak üzere çalışma yapan araştırmacılar, internet bağımlılığının dinamiklerini ağırlıklı olarak bilişsel-davranışçı yaklaşım ile açıklamışlardır. Bu araştırmacılar Grohol internet bağımlılığında neye bağımlı olduğundan çok "bağımlı davranış" ve bu "davranışın tedavisi" üzerinde durmuştur. İnternet bağımlılığının

da diğer bağımlılıklarda olduğu gibi aslında duygusal durumu dengelemek ve stresle baş etmek için başvurulan bir yol olduğunu savunmuştur (Özcan ve Buzlu, 2005).

Bu konuda en önemli yaklaşımlardan birini sunan ve bir model öneren Davis ise problemlili internet kullanımını sadece bir davranış bağımlılığı olarak değil, yaşam üzerinde olumsuz sonuçları olan, biliş ve davranışlarla belirli bir durum olarak nitelemiştir (Kurtaran, 2008). Davis'in modeline göre bağımlılığın ortaya çıkmasına sebep olan uzak ve yakın sebepler vardır. Uzak sebepler bağımlılığa olan yatkınlıktır. Bunlar da depresyon, sosyal anksiyete, diğer bağımlılıklar vs. altta yatan psikopatolojilerdir. Yakın sebepler ise insanın kendisi ve dünya ile ilgili olumsuz bilişleri (düşük benlik değeri, kendini yetersiz görme)dir. Buna göre bir kişide bağımlılık sadece yatkınlıkla değil yatkınlığın üzerine stresör (gerginleştirici) etkenlerin ortaya çıkmasıyla gelişir. Bu süreçte kişinin hayatına internetin girmesiyle kişi olumsuz bilişsel şemalarını internet ortamında telafi ederek yeni bilişsel şemalar oluşturur. Bu arada birey gerçek hayatta yüzleşmesi gereken problemlerden de uzak kalabilmektedir. Yeni bilişsel yapılandırma sürecinde "ben sadece internet ortamında iyiyim", "internet olmadan ben başarısız bir insanım", "internet bana saygı duyulan tek yer", "internet benim tek arkadaşım" gibi bilişler en sık karşılaşılan bilişsel çarpıtmalardır. Bu bilişsel çarpıtmalar sonucu kişi özgül patolojik ya da genel patolojik internet kullanımına yönelecek ve kullanımla beraber yeni bilişsel yapı, pozitif pekiştirenlerle güçlenecektir (Davis, 2001; Özden, 2009a; Gönül, 2002).

İnternet Bağımlılığının Açıklanması

Davis'e (2001) göre PİK gelişimi için gerekli olan bilişsel süreç modeli



İnternet bağımlılığı konusunda Young da Davis'e benzer bir bilişsel davranışçı yaklaşım sunmuştur. Young'a göre internet bağımlılığının bilişsel tarafında, bağımlı kişilerin mantıklı bir gerekçeleri olmadan felaketler düşünerek endişe hissetmeleri vardır. Her ne kadar diğer insanlar da olumsuz olayları düşünerek endişe etseler de bağımlılar daha çok düşünüp daha çok endişelenirler. Young bu tür felaketleştirici düşüncelerin internet bağımlılığını beslediğini çünkü internetin bu tür düşüncelerden bunalmış kişinin hayatındaki gerçek ya da algılanan problemlerden kaçış için psikolojik bir kaçış mekanizması sunduğunu ileri sürmektedir. Konuyla ilgili yapılan çalışmalar diğer aşırı genelleştirme, felaketleştirme, olumsuz temel inançlar ve bilişsel çarpıtmaların kompulsif internet bağımlılığını beslediğini göstermektedir.

Young da bu araştırmalardan yola çıkarak olumsuz temel inançlarından dolayı acı çeken kişilerin, algıladıkları yetersizliklerinin üstesinden gelmek için anonim olarak kalabilecekleri internete en çok bağlanan kişiler olduklarını ileri sürmektedir. Dolayısıyla bilişsel yeniden yapılandırma, (internet bağımlısının temel semptomlarını etkili şekilde kontrol edebilmek için) altta yatan olumsuz temel inançları, bilişsel çarpıtmaları ve mantığa bürümleri ortaya çıkartmak için kullanılmalıdır. Young, internet bağımlılığının davranışsal tarafında, internet günlük hayatın önemli bir parçası olduğu için internetin yasaklanmasının çözüm olmayacağını ileri sürüyor. Bunun yerine bağımlıların interneti dengeli ve kontrollü kullanabilecekleri bir program hazırlanıp anlaşma hazırlanmasının faydalı olacağını ifade ediyor. Bu konuda atılganlık eğitimi, koçluk, bilişsel yeniden yapılandırma, model olma, teşvik etme, gevşeme egzersizleri, özdenetim, duyarsızlaştırma ve yeni sosyal beceri kazandırma gibi tekniklerin kullanılmasını tavsiye ediyor (Young, 2007).



İnternet Bağımlılığının Tedavisi



İnternet Bağımlılığının Bilişsel Davranışçı Terapi ile Tedavisi

İnternet bağımlılığı tedavisinde genel prensipler diğer bağımlılık tedavilerinden çok farklı olmadığı ve internet bağımlılığına özel etkinliği kanıtlanmış bir tedavi yöntemi bulunmadığı için öncelikle Ulusal Madde Bağımlılığı Enstitüsü (NIDA)'nın etkili bağımlılık tedavisi için 25 yıl boyunca yapılan araştırmaları temel alarak belirlediği 13 kritere yer vermekte fayda görülmektedir. Bunlar:

- 1- Her birey için uygun tek bir tedavi yöntemi yoktur.
- 2- Tedavinin hazır ulaşılabilir olması gereklidir.
- 3- Etkili tedavi sadece bağımlı kullanımıyla değil, bireyin farklı ihtiyaçları ile de ilgilenmelidir.
- 4- Bireyin tedavi planı devamlı olarak değerlendirilmeli ve ihtiyaç halinde kişinin değişen ihtiyaçlarını karşılamak için değiştirilmelidir.
- 5- Tedavinin etkililiği için yeterli bir zaman dilimi içerisinde tedaviye devam etmek şarttır (3 ay ya da daha fazla).
- 6- Bireysel ya da grup danışmanlığı ve diğer davranışsal tedaviler bağımlılığın etkili tedavisinin kaçınılmaz öğeleridir.
- 7- İlaç tedavisi özellikle danışmanlık ve davranışsal terapi ile birlikte birleştirildiği zaman çok sayıda hastanın tedavisinin önemli bir parçasıdır.
- 8- Bağımlı ya da kullanıcı bireylerin eşlik eden başka psikopatolojik sorunları varsa tedavi sürecine her iki problem de entegre edilmelidir.
- 9- İlaç detoksu tedavinin yalnızca birinci basamağıdır ve tek başına uzun süreli kullanımda çok küçük değişiklikler yapabilir.
- 10- Tedavinin etkili olması için gönüllülük şart değildir.
- 11- Tedavi sürecindeki olası kullanımlar dikkatle takip edilmelidir.
- 12- Tedavi programları HIV/AIDS, hepatit B ve C, tüberküloz ve diğer enfeksiyonlar için değerlendirme imkanı sunmalıdır ve hastalara kendilerini

ve diğer insanları enfeksiyon riskine atacak davranışları değiştirmeye yardım edici danışmanlık sağlanmalıdır.

13- Bağımlılığın iyileşmesi uzun zamanlı bir süreçtir (Higgins ve ark., 2008).

İnternet bağımlılığı ile ilgili yapılan araştırmalar, internet bağımlılığını tanımlarken benzerliklerinden dolayı DSM IV'te yer alan dürtü kontrol bozukluklarından faydalanmışlardır. Bilişsel Davranışçı Terapi trikotillamani, patolojik kumar oynama gibi dürtü kontrol bozukluklarının ve madde bağımlılığı, yeme bozuklukları ve mizaç bozukluklarının tedavisinde oldukça etkilidir (Young, 2007). Dolayısıyla bilişsel özellikleri de dikkate alındığında, internet bağımlılığının tedavisinde bilişsel davranışçı terapilerin önemli bir yeri olacağı düşünülmektedir. İnternet bağımlılığının farmakolojik tedavisi ile ilgili yapılan çalışmalar, birçok vakada antidepresan kullanımının var olan depresyon ve anksiyete semptomlarını azalttığını gösterse de farmakolojik tedavinin tek başına yeterli olmadığını saptamıştır. Bu nedenle bağımlının hayatını organize etmek ve internette geçirdiği vakti azaltacak dışsal engeller yaratmak gibi davranışçı müdahalelerin uygulanması tavsiye edilmiştir (Öztürk ve ark., 2007). Bununla beraber gerek farmakoterapi gerekse bilişsel davranışçı terapilerin etkinliğini araştıran herhangi bir araştırma, mevcut bilgimize göre bulunmamaktadır (Gönül, 2001; Özden, 2009a). Şimdiye kadar internet bağımlılığının gerek farmakoterapisi gerek bilişsel-davranışçı tedavisinin etkinliği ile ilgili uzunlamasına yapılmış herhangi bir çalışma bulunmamak-

la birlikte, özel merkezlerde bu tip bağımlıları gören terapistlerin deneyimlerine ve diğer bağımlılıklarla ilgili yapılan araştırmalara dayanarak bilişsel davranışçı terapi yaklaşımını esas alan belli tedavi planları ve terapi teknikleri geliştirilmiştir.

Young'a göre bilişsel davranışçı terapinin temelinde düşüncelerin duyguları belirlediği varsayımı vardır. Bu nedenle hastalara düşüncelerini izlemeleri ve bağımlılık duygusunu ve davranışını tetikleyenlerini tanımlamaları öğretilir. Bu arada da hastalar geri dönmeyi engelleyecek yollar ve yeni beceriler öğrenirler. BDT genellikle 3 aylık, ortalama 12 haftalık bir tedavi sürecini içerir. İlk adımda terapi davranışçıdır ve dürtü kontrol bozukluğunun sebep olduğu büyük zorluklardaki belli durum ve davranışlara odaklanılır. Terapi ilerledikçe daha çok söz konusu davranışların geliştirdiği ve etkilediği bilişsel çarpıtma ve varsayımlara ağırlık verilir. BDT problem çözme becerileri, başa çıkma stratejileri eğitimi, terapi-de model olma, destek grupları ve düşünce kayıtları tutma gibi yöntemlerle terapi sürecini zenginleştirir (Young, 2007).

Young terapi süreciyle alakalı aşağıdaki yöntemlerin kullanılmasını önermiştir:

a) İnternet Kullanımını Tam Zıt Saatlere Kaydırmak: İnternet bağımlılığının tedavisinde kişinin zamanını yeniden organize etmek önemli bir adımdır. Dolayısıyla tedavinin ilk aşamasında internet kullanım alışkanlıkları hakkında hangi günler, hangi saatler, nerede internet kullanıyorsunuz gibi sorularla bilgi edinilebilir. Sonrasında bu bilgi,

bağımlının günlük rutini kırıp yeni kullanım alışkanlıklarına adapte olabilmesi için hazırlanacak yeni kullanım şemasında gerekli olacaktır. Bu şemanın içerisinde interneti kullandığı zamanları ve mekânları değiştirmesi, kullanım esnasında molalar verilmesi yer alabilir.

b) Dış Durdurucular: Zaman düzenlemesinin ardından belirlenen yeni kullanım zamanlarında, kullanımın aşırı olmaması için kullanımın ardından bağımlının hemen yapması gereken işler konulabilir. Yalnız konulan işin bağımlıyı bilgisayardan uzaklaştıracak ve ertelenmesi ya da hızlıca yapıp tekrar geri dönmesini engelleyecek nitelikte olmasına dikkat edilmelidir. Bir yere gitmek ya da biriyle buluşmak bu uygulamalara örnek olabilir.

c) İnternet Kullanımıyla İlgili Hedefler Belirlemek: İnternet kullanımıyla alakalı ucu açık bir kullanım zamanı, bağımlılığı tetikleyecektir. Dolayısıyla tedavi sürecinde internet kullanımını makul bir zamanla sınırlamak ve hastayla beraber bir takvim hazırlamak yerinde olacaktır. Ancak burada dikkat edilmesi gereken nokta, yoksunluk belirtilerini azaltmak için kullanım saatlerini sık ama kısa süreli hazırlamaktır. Makul bir internet kullanım takviminin hazırlanması internetin hastayı değil, hastanın interneti kontrol etmeye başlamasını sağlayabilir.

d) Çok Kullanılan Belli İşlevlerden Uzak Durma: Hastada internetin belli bir işlevini çok kullandığı tespit edilmişse o işlevden uzak tutmaya yönelik çalışılmalıdır. Farklı işlevler için interneti kullanmasına izin verilmeli ancak söz konusu işlevi kul-

lanması engellenmelidir. Özellikle başka bağımlılıkları olan insanlar için oldukça yaygın olan bu durum için uzak tutma çok önemlidir.

e) Hatırlatıcı Kartlar: İnternet bağımlıların çoğu zaman bilişsel çarpıtmaları nedeniyle yaşadıkları zorlukları abartıp çözüm yollarını küçümserler. Bunun önüne geçebilmek için hastalardan dürüst olarak internet kullanımının kendisi için hangi sorunlara yol açtığı ve bağımlı olarak kullanılması halinde neler kazanacağını mümkün olduğu kadar çok sayıda madde madde bir karta yazması istenir. Bağımlı kullanımı için kontrol edilemez bir istek duyduğu zamanlarda da devamlı yanında taşıdığı bu kartlara bakması önerilir.

f) Kişisel Defter Oluşturma: İnternet bağımlısı kişinin bağımlı kullanımı yüzünden yapmayı istediği halde yapmaya vakit bulamadığı veya bağımlı kullanımından önce düzenli olarak yaptığı halde şimdi yapmadığı faaliyetleri kendine bir defter tutarak yazması istenir. Yazdıklarını önem sırasına göre sıralaması ve sonrasında da internet kullanmak için çok fazla istek duyduğunda yazdıklarından istediği bir tanesini yapması önerilir. Böylelikle internetten sanal tatmin yaşayan hastanın hayattan gerçek tatmin yaşaması sağlanmaya çalışılır.

g) Destek Grupları: Araştırmalar yalnız yaşayan veya sosyal kayıp yaşamış kişilerin daha çok

-
- 2 12 Basamak Yaklaşımı: 12 Basamak Yaklaşımı ilk defa Adsız Alkolikler oluşumu için hazırlanmış ve sonrasında farklı bağımlılıklar için de kullanılan bir yaklaşımdır. Adsız Alkolikler kendi ifadeleriyle "Adsız Alkolikler (AA), ortak sorunlarını çözebilmek ve diğer alkoliklere yardımcı olabilmek için, deneyimlerini, güçlerini ve umutlarını paylaşan kişilerin bir araya geldiği, dostluk ve kardeşlik kuruluşudur. Üyelik için tek şart içkiyi bırakma arzu-

internet bağımlılığı geliştirdiklerini göstermektedir. Dolayısıyla yalnızlık bağımlı internet kullanımını tetikleyen önemli bir faktördür. Bu nedenle hastanın özellikle kendi ile aynı problemleri yaşayan insanlardan oluşan bir destek gruba ya da başka herhangi bir spor/sanat aktivitesi yapan bir gruba katılmasının sağlanması, yalnızlıktan aşırı internet kullanımının önüne geçmek için önemli bir yöntemdir.

h) Aile Terapisi: İnternet bağımlılığı nedeniyle aile ilişkileri bozulabildiği gibi aile ilişkileri bozulduğu için internet bağımlılığı da gelişebilir. Her halükarda kişi ailesi içinde problem yaşıyordur ve problem devam ettikçe bağımlı internet kullanımının da devam etmesi çok mümkündür. Dolayısıyla internet bağımlısının ailesiyle birlikte aile terapisi alınması tedavinin ilerlemesi açısından oldukça önemlidir (Young, 1999).

su olup bizler, gönüllü katkılarımızla ayakla durmaktayız. Adsız Alkolikler, hiçbir grup, tarikat ya da kuruluşa bağlı değildir. Hiçbir anlaşmazlığa karışmak istemez ve taraf olmaz. Önde gelen amacımız ayık kalmak ve diğer alkoliklerin ayık kalmasına yardımcı olmaktır."

Adsız Alkolikler;1935 yılında ilk defa uzun zamandır ayık kalmayı başarabilmiş New York'lu bir işadınının Akron'da başka bir alkoligi aramasıyla başladı. İşadamı ayık olduğu süre içinde diğer alkoliklere yardım etmenin kendi içme isteğini azalttığını gördü. Akron'da içki sorunu olan bir doktorla birlikte ayık kalabilmenin büyük ölçüde diğer alkoliklere yaptıkları yardım ve cesarete bağlı olduğunu gördüler. Bu yeni adsız ve organizasyonsuz hareket dört yıl boyunca yavaş yavaş büyüdü. Akron, Cleveland ve diğer merkezlerde gruplar kuruldu. 1939 yılında "Adsız Alkolikler" kitabı basıldı. Böylelikle 100 kadar alkolik, bir birlik çatısı altında toplanmış oldu. Adsız Alkolikler adını bu kitaptan aldı. "Adsız Alkolikler" kitabının 2000'li yıllarda 29 dile çevirisi bulunmaktadır. Günümüzde 178 ülkede 100.000'nin üzerinde grup ve 3.000.000'nun üzerinde üye olduğu tahmin edilmektedir."

Adsız Alkolikler alkolden uzak durabilmenin fiziksel, zihinsel ve ruhsal sağlığı korumayla mümkün olduğuna inanırlar. Bunun da toplantılara düzenli olarak katılarak ve orada öğrenilen 12 basamaklı programı hayatlarına uygulayarak sağlayacaklarını düşünürler.

İnternet kullanımını tam zıt saatlere kaydırmak, dış durdurucular kullanmak ve kullanımla ilgili hedefler belirlemek basit zaman ayarlama teknikleridir. Ancak zaman ayarlama yeterli olmazsa daha ileri yöntemlerin kullanılması gereklidir. Bu tip durumlarda tedavi hedefi, kişinin güçlenmesi ve uygun destek sistemlerini kullanarak etkili baş etme stratejileri geliştirmesini sağlamak ve bu şekilde bağımlı davranışını değiştirmeye çalışmaktır. Eğer kişi uygun baş etme yolları geliştirebilirse olumsuz olaylar ile baş etmek için artık internete başvurmasına gerek kalmayacaktır. Ancak unutulmamalıdır ki özellikle tedavinin başlangıcında, hasta bir kayıp yaşayacak

12 BASAMAK

1. Alkole karşı güçsüz olduğumuzu ve yaşantımızın yönetilemez hale geldiğini kabul ettik.
2. Sadece bizden üstün bir gücün akıl sağlığımızı geri getirebileceğine inandık.
3. İrademizi ve hayatımızı algıladığımız anlamdaki Tanrı'ya teslim etmeye karar verdik.
4. Geçmişimizin ahlaki bir dökümünü araştırıcı ve korkusuz bir bakışla yaptık.
5. Kusurlarımızı açık bir dille Tanrı'ya, kendimize ve bir başkasına itiraf ettik.
6. Tanrı'nın bu kişilik bozukluklarını düzeltmesi için tüm benliğimizle hazırladık.
7. Tanrı'dan eksikliklerimizi gidermesini alçakgönüllülükle diledik.
8. Zarar verdiğimiz insanların listesini çıkarttık ve hatalarımızı düzeltmeye istekli hale geldik.
9. Daha önce zararımız dokunan kişilerden, onları veya başkalarını rahatsız etmeyeceğimize emin olduğumuz zaman, doğrudan özür diledik ve hatalarımızı mümkün olduğu kadar telafi ettik.
10. Kişisel dökümümüzü yapmaya devam ettik ve hatalı olduğumuz zamanlar bunu derhal itiraf ettik.
11. Dua ve meditasyon yoluyla algıladığımız anlamdaki Tanrı ile bilinçli bağlan-tımızı geliştirmeye devam ettik. O'nun bizlere uygun gördüğü şeyleri anlamak, bunları yerine getirebilmek ve gerekli gücü vermesi amacıyla dua ettik.
12. Bu basamakların sonucu olarak, ruhsal bir uyanışla, bu mesajı alkoliklere taşımaya ve bu ilkeleri tüm işlerimizde uygulamaya çalıştık.

Adsız Alkolikler hakkında daha detaylı bilgi için bkz: <http://www.adsizalkolikler.com/>

ve daha sık internete girmek için bir özlem duyacaktır. Bu normaldir ve beklenmelidir. Nihayetinde, bu kişiler uzun süre internete bağlanmaktan büyük bir zevk almışlardır ve internet hayatlarında merkezi bir rol oynamıştır. Bu nedenle birdenbire internet olmadan yaşamaya alışmakta zorlanmaları doğaldır (Arısoy, 2009a).



Sözü edilen tedavi yöntemlerini kendi kurduğu internet bağımlılığı tedavi merkezine başvuran 114 kişiye uygulayan Young, tedavinin etkinliğini motivasyon, zamanı kullanma becerisi, sosyal etkinliklerde düzelme, cinsel işlevlerde düzelme, sanal olmayan etkinliklere katılma ve sorun yaratan internet kullanımından uzak durabilme bağlamlarında değerlendirmek için hastalarına bir anket çalışması yapmış ve tedavinin uygulandığı 6 ay içerisinde 3, 8 ve 12. haftalarda bu anketi tekrarlamıştır. Anket sonuçları-

na göre danışanların çoğu 8 haftanın sonunda başvuru anındaki belirtilerle baş etmeye başladıklarını ve tedavi sonrası 6 aylık izlemde bu iyilik hallerini koruduklarını belirtmiştir (Young, 2007).

İnternet bağımlılığı konusunda önemli çalışmalar yapan Davis 11 haftalık bir bilişsel davranışçı tedavi protokolü önermiştir (Gönül, 2002). Davis'in önerdiği tedavide aşağıdaki adımların atılması gereklidir:

- 1- Kişinin internetten uzak kalıp kalamadığının tespiti
- 2- Bilgisayarın yerinin değiştirilmesi ve diğer insanların bulunduğu yere nakli
- 3- Diğer insanlar ile beraber internete bağlanması
- 4- İnternete bağlanma zamanını değiştirmesi
- 5- İnternet defteri oluşturması
- 6- Persona kullanımına son vermesi
- 7- Arkadaşlarından ve yakınlarından internet ile ilgili problemleri olduğunu saklamaması
- 8- Spor aktivitelerine katılması
- 9- İnternet tatillerinin verilmesi
- 10- Otomatik düşüncelerin ele alınması
- 11- Gevşeme egzersizleri
- 12- İnternete bağlanma sırasında hissedilenlerin not edilmesi
- 13- Yeni sosyal becerilerin kazandırılması (Özden, 2009a).

Yine bu konuda bilişsel davranışçı bir terapi öneren Orzack and Orzack tedavide öncelikle bağımlıya düşüncelerini organize etmesini öğretmeyi, sonra da

interneti kötü kullanımını tetikleyen noktaları belirlemesini sağlamayı önermiştir (Chou ve ark., 2005).

İnternet bağımlılığının görülme yaşının kısmen daha düşük olması, çocuk ve ergenleri özellikle akademik dönemlerinde etkilemesi açısından tedavinin hızlı ve etkin şekilde yürütülmesi ve bu konuda aile ile sıkı işbirliğinin yapılması şarttır (Öztürk ve ark., 2007).

Her ne kadar internet bağımlılığının tedavisi ile ilgili etkisi kanıtlanmış bir tedavi yöntemi literatürde yer almasa da ülkemizdeki ve yurtdışındaki bazı araştırmacılar yaptıkları çalışmaların sonucunda, internet bağımlılığının önlenmesi ve internetin olumsuz etkilerinden korunmak için şu maddelere dikkat edilmesinin faydalı olacağını ifade etmişlerdir:

- Bireylerin internete bağlanma zamanları değiştirilmeli,
- İnterneti kullanım süreleri kayıt altına alınmalı,
- İnterneti günlük kullanım sürelerine sınırlandırmalar getirilmeli,
- Spor aktivitelerine katılım sağlanmalı,
- İnternet başında gevşeme egzersizleri yapılmalı,
- İnternete bağlanma sırasında hissedilenler kayıt altına alınmalı,
- Yeni sosyal beceriler kazandırılmalı,
- İnternet, çocuğun odasında değil de evin genel paylaşılan odalarında kullanılmalı,
- İnternet kafeler kontrol altında tutulmalı,
- Aileler, çocuklarına başka etkinlikleri gerçekleşt-

tirebilmeleri için fırsatlar vermeli ve onları bu yönde cesaretlendirmeli,

- Aileler, çocuklarıyla daha fazla ilgilenmeli ve onların duygusal ihtiyaçlarını karşılamalı,
- Öğrencilerin, okuldaki internet kullanımı kontrol altında tutulmalı,
- Öğrencilerin, internetten akademik anlamda yararlanmaları sağlanmalı ve bu yönde alışkanlık kazandırılmalı,
- Birey, internetin doğru amaçlı kullanılması yönünde bilinçlendirilmelidir (Günüç, 2009).

İnternet Bağımlılığının alt gruplarından özgül patolojik internet kullanımı içerisinde yer alan çevrimiçi seks, kumar ve alışveriş bağımlılığı konusunda yukarıda yer alan tedavi yaklaşımlarının yanında aşağıda yer alan yaklaşımlar da kullanılmaktadır.

Çevrimiçi seks bağımlılığının tedavisinde psikoanaliz ya da içgörü yönelimli terapilerden çok farmakolojik tedaviyle birlikte giden bilişsel davranışçı terapilerin ve 12 basamak yaklaşımının² fayda sağladığı klinik uygulamalarda görülmüştür. Bu yaklaşımlarda tedavi, hastanın kendi başına durduramadığı sorunların varlığını kabul etmesiyle başlar. Yazılı kaçınma sözleşmesi imzalanır. Terapide amaç sapkın uyarılmayı azaltmak ve istenen uygun uyarılmayı arttırmaktır. Bunun için duyarsızlaştırma, sosyal beceri kazandırma, empati kurma gibi yöntemler kullanılır ve sorunlu davranışlarını rasyonelize etme şeklindeki, bilişsel hatalarını düzeltmek için bilişsel yeniden yapılandırma kullanılır. Yine bağım-

lılık davranışından uzak durma ve tetikleyicileri fark etme (aşırı stresli durumlar, eşle kavga vs.) tedavinin önemli basamaklarından. Sekiz haftalık bir cinsel perhiz dönemi uygulanır. Yıkıcı ve sağlıklı cinsellik arasındaki farkların anlaşılması ve bu doğrultuda bir cinsellik planlaması gerçekleştirilir. Tedavi ilerledikçe çoklu bağımlılık ve travma etkisi, sonlara doğru ise gelişimsel sorunlar ve aile ilişkilerine odaklanılır (Tuğlu, 2009).

Çevrimiçi kumar bağımlılığının tedavisinde farmakolojik tedavinin yanı sıra psikoterapiler de yaygın olarak kullanılmaktadır. Rüyalar üzerinde çalışarak aktarımların çözülmesi ile hastaların yarıya yakınının yaşam şekillerinde değişiklik yaptığını dair psikodinamik psikoterapi çalışmaları literatürde yer alsa da bilişsel davranışçı tedaviler, kumar oynama tedavisinde en sık uygulanan yaklaşımdır. Bilişsel davranışçı terapi kumar oynama davranışının gelişmesi ve devam etmesinde bilişsel algılamlardaki hataların etkili olduğunu öne sürer ve kişinin bu bilişsel hatalarıyla yüzleştirilmesinin kumar oynama davranışını azaltacağını söyler. Tedavide bilişsel algılamaların düzeltilmesinin yanında sorun çözme eğitimi, sosyal beceri eğitimi ve tekrar ortaya çıkmasını önleme eğitimini de kullanır. Yine çevrimiçi seks bağımlılığında olduğu gibi aktivite planlaması ve duyarsızlaştırma ve alıştırma teknikleri de tedavi sürecinin bir parçasıdır. Bilişsel davranışçı terapisinin yanı sıra 12 basamak yaklaşımı da kumar bağımlılığı tedavisinde etkili olarak kullanılmaktadır. Özellikle utanma, suçluluk, etiketlenme korkusu yaşayan

veya maddi sebeplerden dolayı profesyonel tedaviye başvuramayan hastalar için Adsız Kumarbazlar gibi kendi kendine yardım grupları oldukça faydalı olmaktadır (Demet, 2009).

Çevrimiçi alışveriş bağımlılığının tedavisinde de farmakolojik tedavi ile birlikte psikoterapi kullanılmaktadır. Yine yaygın olarak bilişsel davranışçı terapilerin kullanıldığı tedavi süreci grup ya da bireysel olarak sürdürülür. Amaç alışveriş davranışına yönelten iç dürtüsel ve dış uyaranlara dayanmak için alternatif yollar öğretmektir. Böylelikle sıkıntı veren bir durumla karşılaştıklarında alışveriş yapmak yerine öğrendikleri davranış sergilerler. Ancak burada önemle dikkat edilmesi gereken nokta, iç ve dış uyaranların iyi biçimde değerlendirilmesi, uyaranların ve dürtülerin denetiminin sağlanmasına yönelik hastaya uygun yaklaşımların geliştirilmesidir. Yine kendi kendine gruplarının tedavi sürecine olumlu katkısı konuyla ilgili yapılan çalışmalarda yer almaktadır. Özellikle gençlerin aile içerisinde annesıyla sağlıklı iletişim kurabilmesi, ailenin çocuğun alışveriş davranışlarını denetlemesi, reklamların olumsuz etkisi, kampanyaların muhtemel zararları ve kredi kartının bilinçli bir şekilde kullanılması konusunda eğitilmesi, problemin önlenmesi veya yeniden ortaya çıkması konusunda etkili olacaktır (Tamam, 2009).

Meraklısına Ek Bilgi

İnternet Bağımlılığını Değerlendirme Araçları

Aşağıdaki tabloda, İnternet Bağımlılığını değerlendirmek amacıyla geliştirilen kriter, ölçek ve semptom listeleri geliştiren araştırmacılar, geliştirildikleri yıl, içerdikleri madde sayısı ve ölçek tipleri yer verilerek sunulmuştur.

İnternet Bağımlılığı Değerlendirme Araçları			
Araştırmacı	Enstrüman	Madde Sayısı	Ölçek Tipi
Goldberg (1996)	İnternet Bağımlılığı Tanı Kriterleri (IAD)	7	–
Griffiths (1996, 1998, 2000)	Bağımlılığın Temel Kriterleri	6	–
Young (1996a, 1998)	Tanı Ölçeği (DQ)	8	Evet / Hayır
Scherer (1997)	İnternet Bağımlılığının Klinik Semptomları	10	Evet / Hayır
Morahan-Martin, Schumacker (1997, 2000)	Patolojik Kullanım Ölçeği	13	Evet / Hayır

İnternet Bağımlılığı

Brenner (1997)	İnternetle İlişkili Bağımlı Davranış Envanteri (IRABI)	32	Evet / Hayır
Chen & Chou (1999)	İnternetle İlişkili Bağımlı Davranış Envanteri Çin Versiyonu II (C - IRABI - II)	40	4'lü likert
Chou & Hsiao (2000)	Bağımlı Davranış Envanteri Çin Versiyonu II (C - IRABI - II)	40	4'lü likert
Lin & Tsai (1999)	Tayvan Lise Öğrencileri için İnternet Bağımlılığı Ölçeği (IAST)	20	4'lü likert
Kaplan (2002)	Genelleşmiş Problemlı İnternet Kullanımı Ölçeği	29	5'li likert
Nichols & Nicki (2004)	İnternet Bağımlılığı Ölçeği	31	
Thatcher & Goolam (2005)	Problemlı İnternet Kullanımı Anketi	20	5'li likert Evet / Hayır
Kim ve arkadaşları (2006)	İnternet Bağımlılığı Ölçeği	20	5'li likert
Demetrovics & Szeredi & Rózsa (2008)	Problemlı İnternet Kullanımı Anketi	18	5'li likert

Kaynak: (Can, 2009 - Günüş, 2009)

İnternet Bağımlılığı Testi

İnternet bağımlısı olup olmadığınızı ya da hızlı bir şekilde probleme doğru gitmediğinizi nasıl bileceksiniz? İnternet Bağımlılığı Testi Dr. Kimberly Young tarafından geliştirilmiş olup Amerika'da geçerlik ve güvenilirlik çalışmaları yapılmış bir testtir. Yirmi soruluk bu test internet bağımlılığının hafif, orta ya da ileri derecede olup olmadığını ölçmektedir ve internet bağımlılığıyla karşı karşıya olup olmadığınıza karar vermenize yardımcı olabilir. Teste cevap verirken iş ya da ders haricinde internet kullandığınız zamanı düşünerek cevap veriniz. Her ne kadar testin Türkiye'de geçerlik-güvenirlik çalışması yapılmamış olsa da konuyla ilgili fikir vermesi açısından faydalı olabilir.

İnternet bağımlılık seviyenizi değerlendirmek için cevaplara aşağıdaki puanları veriniz:

- 1 = Nadiren
- 2 = Zaman zaman
- 3 = Sık sık
- 4 = Çoğu zaman
- 5 = Her zaman

İnternet Bağımlılığı

- 1- Ne sıklıkta internete girdiğinizde düşündüğünüzden daha uzun süre kaldığınızı fark ediyorsunuz?
 - a) Nadiren
 - b) Zaman zaman
 - c) Sık sık
 - d) Çoğu zaman
 - e) Her zaman

- 2- Ne sıklıkta daha fazla internette kalmak için evdeki sorumluluklarınızı ihmal ediyorsunuz?
 - a) Nadiren
 - b) Zaman zaman
 - c) Sık sık
 - d) Çoğu zaman
 - e) Her zaman

- 3- Ne sıklıkta internetin heyecanını eşiniz ya da dostlarınızın yakınlığına tercih ediyorsunuz?
 - a) Nadiren
 - b) Zaman zaman
 - c) Sık sık
 - d) Çoğu zaman
 - e) Her zaman

İnternet Bağımlılığı Testi

- 4- Ne sıklıkta internet üzerinden yeni biriyle arkadaşlık kuruyorsunuz?
- a) Nadiren
 - b) Zaman zaman
 - c) Sık sık
 - d) Çoğu zaman
 - e) Her zaman
- 5- Ne sıklıkta hayatınızdaki diğer insanlar, internette geçirdiğiniz süre konusunda şikayet ediyorlar?
- a) Nadiren
 - b) Zaman zaman
 - c) Sık sık
 - d) Çoğu zaman
 - e) Her zaman
- 6- Ne sıklıkta internette geçirdiğiniz zaman nedeniyle işinizde ya da derslerinizde problem yaşıyorsunuz?
- a) Nadiren
 - b) Zaman zaman
 - c) Sık sık
 - d) Çoğu zaman
 - e) Her zaman

7- Ne sıklıkta bir şey yapmadan önce e-mailinizi kontrol ediyorsunuz?

- a) Nadiren
- b) Zaman zaman
- c) Sık sık
- d) Çoğu zaman
- e) Her zaman

8- Ne sıklıkta internet sebebiyle işteki performansınız ya da üretkenliğiniz düşüyor?

- a) Nadiren
- b) Zaman zaman
- c) Sık sık
- d) Çoğu zaman
- e) Her zaman

9- Ne sıklıkta internette ne yaptığınız sorulduğunda saldırgan ya da ketum oluyorsunuz?

- a) Nadiren
- b) Zaman zaman
- c) Sık sık
- d) Çoğu zaman
- e) Her zaman

İnternet Bağımlılığı Testi

- 10- Ne sıklıkta hayatınızla alakalı sizi rahatsız eden düşünceleri interneti düşünerek/ kullanarak zihninizden uzaklaştırıyorsunuz?
- a) Nadiren
 - b) Zaman zaman
 - c) Sık sık
 - d) Çoğu zaman
 - e) Her zaman
- 11- Ne sıklıkta kendinizi tekrar ne zaman internete gireceğinizi düşünürken buluyorsunuz?
- a) Nadiren
 - b) Zaman zaman
 - c) Sık sık
 - d) Çoğu zaman
 - e) Her zaman
- 12- Ne sıklıkta internetin olmadığı bir hayatın boş, keyifsiz ve sıkıcı olacağını düşünüyorsunuz?
- a) Nadiren
 - b) Zaman zaman
 - c) Sık sık
 - d) Çoğu zaman
 - e) Her zaman

- 13- Ne sıklıkta internetteyken meşgul edildiğinizde bağırıyor, sinirleniyor ya da sıkılmış duruyorsunuz?
- a) Nadiren
 - b) Zaman zaman
 - c) Sık sık
 - d) Çoğu zaman
 - e) Her zaman
- 14- Ne sıklıkta gece geç vakitlere kadar internette olduğunuz için uykusuz kalıyorsunuz?
- a) Nadiren
 - b) Zaman zaman
 - c) Sık sık
 - d) Çoğu zaman
 - e) Her zaman
- 15- Ne sıklıkta internette olmadığınızda internete ne zaman geri döneceğinizle meşgul oluyorsunuz ya da internette olduğunuzu hayal ediyorsunuz?
- a) Nadiren
 - b) Zaman zaman
 - c) Sık sık
 - d) Çoğu zaman
 - e) Her zaman

İnternet Bağımlılığı Testi

- 16- Ne sıklıkta internetteyken kendinizi "birkaç dakika daha" derken buluyorsunuz?
- a) Nadiren
 - b) Zaman zaman
 - c) Sık sık
 - d) Çoğu zaman
 - e) Her zaman
- 17- Ne sıklıkta internette geçirdiğiniz vakti azaltmaya çalışıyor ancak başarılı olamıyorsunuz?
- a) Nadiren
 - b) Zaman zaman
 - c) Sık sık
 - d) Çoğu zaman
 - e) Her zaman
- 18- Ne sıklıkta internette ne kadar kaldığınızı saklamaya çalışıyorsunuz?
- a) Nadiren
 - b) Zaman zaman
 - c) Sık sık
 - d) Çoğu zaman
 - e) Her zaman

- 19- Ne sıklıkta arkadaşlarınızla dışarı çıkmak yerine internette kalmayı tercih ediyorsunuz?
- a) Nadiren
 - b) Zaman zaman
 - c) Sık sık
 - d) Çoğu zaman
 - e) Her zaman
- 20- Ne sıklıkta internet kullanmadığınız zaman depresif, huysuz ve kaygılı oluyor ve internet kullandığınızda geçtiğini hissediyorsunuz?
- a) Nadiren
 - b) Zaman zaman
 - c) Sık sık
 - d) Çoğu zaman
 - e) Her zaman

Verdiğiniz cevapların ardından her cevabınızın puanını sayarak toplam puanınızı hesaplayabilirsiniz. Toplam puanınız ne kadar yüksekse bağımlılık seviyeniz ve internet kullanım probleminiz de o kadar büyüktür. Aşağıda toplam puanınızı ölçmeye yarayacak genel ölçüleri bulacaksınız:

20- 49 puan arası: Ortalama bir internet kullanıcısısınız. Bazen internette biraz fazla kalabiliyor ancak kullanımınızı genel olarak kontrol edebiliyorsunuz.

50-79 puan arası: İnternet sebebiyle zaman zaman veya sık sık problem yaşıyorsunuz. İnternet

İnternet Bağımlılığı Testi

kullanımının hayatınız üzerindeki tam etkisini değerlendirmelisiniz.

80-100 puan arası: İnternet kullanımınız hayatınızda ciddi problemlere sebep oluyor. İnternetin hayatınız üzerindeki etkisini değerlendirmeli ve internet kullanımınıza neden olan problemleri tespit etmelisiniz.

Eşler İnternet Bağımlılık Testi

Eşinizin internet bağımlısı olduğunu nasıl bileceksiniz? Gerçek hayattaki ilişkilerin bozulması, internet bağımlılığının sebep olduğu en önemli problemdir. İnternet bağımlıları bilgisayar başında yalnız vakit geçirmek için hayatlarındaki gerçek insanlarla her geçen gün daha az vakit geçirirler. Eşler önce-leri takıntılı internet kullanım davranışlarını yakında dağılacak olan bir ilgi dönemi olarak mantığa bürürler. Bununla beraber bağımlı davranış devam ettikçe internette harcanan zamanın süresi ve enerji üzerine tartışmalar devam eder ama söz konusu şikayetler internet bağımlısının gösterdiği inkarla boşa çıkar. İnternet bağımlısı kendisini internetten uzaklaştırmaya çalışanlara veya sorgulayanlara kızar ve küser. Mesela "Benim bir problemim yok" ya da "ben mutluyum, beni yalnız bırak" bağımlının cevabı olabilir. Bu davranışlar zaman içerisinde, öncesinde iyi giden bir ilişkinin kalitesini yaralar ve güvensizlik yaratır. Aşağıdaki test evinizde internet bağımlılığıyla karşı karşıya olup olmadığınıza karar vermenize yardımcı olabilir. Teste cevap verirken eşinizin işle ilişkili durumlar haricinde internet kullandığı zamanı düşünerek cevap veriniz. Bu test Amerika'da bulunan İnternet Bağımlılığı Merkezi tarafından geliştiril-

miştir. Her ne kadar Türkiye'de geçerlik-güvenirlik çalışması yapılmamış olsa da konuyla ilgili fikir vermesi açısından faydalı olabilir.

Eşinizin internet bağımlılık seviyesini değerlendirmek için cevaplara aşağıdaki puanları veriniz:

1= Nadiren

2= Zaman zaman

3= Sık sık

4= Çoğu zaman

5= Her zaman

1- Eşiniz ne sıklıkta internette olduğunda yalnız kalmayı istiyor?

a) Nadiren

b) Zaman zaman

c) Sık sık

d) Çoğu zaman

e) Her zaman

2- Eşiniz ne sıklıkta internette daha fazla kalabilmek için evdeki sorumluluklarını ihmal ediyor?

a) Nadiren

b) Zaman zaman

c) Sık sık

d) Çoğu zaman

e) Her zaman

- 3- Eşiniz ne sıklıkta internette vakit geçirmeyi ailenin diğer üyeleriyle beraber olmaya tercih ediyor?
- a) Nadiren
 - b) Zaman zaman
 - c) Sık sık
 - d) Çoğu zaman
 - e) Her zaman
- 4- Eşiniz ne sıklıkta internet üzerinden yeni biriyle arkadaş oluyor?
- a) Nadiren
 - b) Zaman zaman
 - c) Sık sık
 - d) Çoğu zaman
 - e) Her zaman
- 5- Eşinizin internette geçirdiği süre konusunda ne sıklıkta şikayet ediyorsunuz?
- a) Nadiren
 - b) Zaman zaman
 - c) Sık sık
 - d) Çoğu zaman
 - e) Her zaman

6- Eşiniz ne sıklıkta internette geçirdiği zaman nedeniyle işiyle alakalı problem yaşıyor?

- a) Nadiren
- b) Zaman zaman
- c) Sık sık
- d) Çoğu zaman
- e) Her zaman

7- Eşiniz ne sıklıkta bir şey yapmadan önce e-mailini kontrol ediyor?

- a) Nadiren
- b) Zaman zaman
- c) Sık sık
- d) Çoğu zaman
- e) Her zaman

8- Eşiniz ne sıklıkta internet varsa diğer insanlardan kendini geri çekiyor?

- a) Nadiren
- b) Zaman zaman
- c) Sık sık
- d) Çoğu zaman
- e) Her zaman

Eşler İnternet Bağımlılık Testi

9- Eşiniz ne sıklıkta internette ne yaptığını sorduğunuzda saldırgan ya da ketum oluyor?

- a) Nadiren
- b) Zaman zaman
- c) Sık sık
- d) Çoğu zaman
- e) Her zaman

10- Eşinizi ne sıklıkta size rağmen gizlice internete girerken yakalıyorsunuz?

- a) Nadiren
- b) Zaman zaman
- c) Sık sık
- d) Çoğu zaman
- e) Her zaman

11- Eşiniz ne sıklıkta interneti keşfettikten sonra sizinle geçireceği romantik bir akşamı göz ardı ediyor?

- a) Nadiren
- b) Zaman zaman
- c) Sık sık
- d) Çoğu zaman
- e) Her zaman

12- Eşiniz ne sıklıkta internette tanıştığı yeni bir arkadaşından telefonlar ya da mesajlar alıyor?

- a) Nadiren
- b) Zaman zaman
- c) Sık sık
- d) Çoğu zaman
- e) Her zaman

13- Eşiniz ne sıklıkta internetteyken meşgul edildiğinde bağınıyor, sinirleniyor ya da sıkılmış görünüyor?

- a) Nadiren
- b) Zaman zaman
- c) Sık sık
- d) Çoğu zaman
- e) Her zaman

14- Eşiniz ne sıklıkta internette kalıp yatağa geç geliyor?

- a) Nadiren
- b) Zaman zaman
- c) Sık sık
- d) Çoğu zaman
- e) Her zaman

- 15- Eşiniz ne sıklıkta internette olmadığında internete ne zaman geri döneceğiyle meşgul oluyor?
- a) Nadiren
 - b) Zaman zaman
 - c) Sık sık
 - d) Çoğu zaman
 - e) Her zaman
- 16- Eşiniz ne sıklıkta internette ne kadar vakit harcadığını gizliyor ya da bu konuda yalan söylüyor?
- a) Nadiren
 - b) Zaman zaman
 - c) Sık sık
 - d) Çoğu zaman
 - e) Her zaman
- 17- Eşiniz ne sıklıkta önceden severek yaptığı hobi-ler ya da dışarıdaki faaliyetler yerine internette kalmak istiyor?
- a) Nadiren
 - b) Zaman zaman
 - c) Sık sık
 - d) Çoğu zaman
 - e) Her zaman

18- Eşiniz ne sıklıkta internette vakit geçirmeyi cinsel ilişkiye tercih ediyor?

- a) Nadiren
- b) Zaman zaman
- c) Sık sık
- d) Çoğu zaman
- e) Her zaman

19- Eşiniz ne sıklıkta arkadaşlarıyla dışarı çıkmak yerine internette kalmayı tercih ediyor?

- a) Nadiren
- b) Zaman zaman
- c) Sık sık
- d) Çoğu zaman
- e) Her zaman

20- Eşiniz ne sıklıkta internet kullanmadığı zaman depresif, huysuz ve kaygılı oluyor ve internet kullandığında geçtiğini hissediyor?

- a) Nadiren
- b) Zaman zaman
- c) Sık sık
- d) Çoğu zaman
- e) Her zaman

Verdiğiniz cevapların ardından her cevabın puanını sayarak eşinizin toplam puanını hesaplayabilirsiniz. Toplam puan ne kadar yüksekse bağımlılık seviyesi ve internet kullanım problemi de o kadar büyüktür. Aşağıda toplam puanı değerlendirmeye yarayacak genel ölçüler bulacaksınız:

20- 49 puan arası: Eşiniz ortalama bir internet kullanıcısı. Bazen internette biraz fazla kalabiliyor ancak kullanımını genel olarak kontrol ediyor.

50-79 puan arası: Eşiniz internet sebebiyle zaman zaman veya sık sık problem yaşıyor. İnternet kullanımının hayatı üzerindeki tam etkisini değerlendirmeye yardım etmelisiniz.

80-100 puan arası: Eşinizin internet kullanımı hayatında ciddi problemlere sebep oluyor. İnternetin eşinizin hayatı üzerindeki etkisini değerlendirmesinde ve internet kullanımına neden olan problemleri tespit etmesinde, eşinize yardımcı olmalısınız.

Ebeveyn-Çocuk İnternet Bağımlılık Testi

Çocuğunuzun internet bağımlısı olabileceğini nasıl bileceksiniz? Birçok ebeveyn en azından çocuklarına internette ne kadar vakit geçirdiğini soruyor. Problem çocukların birçoğu, internete bağımlı ise bu konuda yalan söylemeye zaten eğilimlidir. Şayet bilgisayar odasıdaysa gerçeği bilme imkanınız olmaz. Aşağıdaki test evinizde internet bağımlılığıyla karşı karşıya olup olmadığınıza karar vermenize yardımcı olabilir. Teste cevap verirken çocuğunuzun ders çalışma haricinde internet kullandığı zamanı düşünerek cevap veriniz. Bu test Amerika'da bulunan İnternet Bağımlılığı Merkezi tarafından geliştirilmiştir. Her ne kadar Türkiye'de geçerlik-güvenirlik çalışması yapılmamış olsa da konuyla ilgili fikir vermesi açısından faydalı olabilir.

Çocuğunuzun internet bağımlılık seviyesini değerlendirmek için cevaplara aşağıdaki puanları veriniz:

- 1= Nadiren
- 2= Zaman zaman
- 3= Sık sık
- 4= Çoğu zaman
- 5= Her zaman

İnternet Bağımlılığı

- 1- Çocuğunuz ne sıklıkta sizin internet kullanımı için koyduğunuz sınıra karşı çıkıyor?
 - a) Nadiren
 - b) Zaman zaman
 - c) Sık sık
 - d) Çoğu zaman
 - e) Her zaman

- 2- Çocuğunuz ne sıklıkta daha fazla internette kalmak için evdeki sorumluluklarını ihmal ediyor?
 - a) Nadiren
 - b) Zaman zaman
 - c) Sık sık
 - d) Çoğu zaman
 - e) Her zaman

- 3- Çocuğunuz ne sıklıkta internette vakit geçirmeyi ailenin diğer üyeleriyle beraber olmaya tercih ediyor?
 - a) Nadiren
 - b) Zaman zaman
 - c) Sık sık
 - d) Çoğu zaman
 - e) Her zaman

- 4- Çocuğunuz ne sıklıkta internet üzerinden yeni biriyle arkadaş oluyor?
- a) Nadiren
 - b) Zaman zaman
 - c) Sık sık
 - d) Çoğu zaman
 - e) Her zaman
- 5- Çocuğunuzun internette geçirdiği süre konusunda ne sıklıkta şikayet ediyorsunuz?
- a) Nadiren
 - b) Zaman zaman
 - c) Sık sık
 - d) Çoğu zaman
 - e) Her zaman
- 6- Çocuğunuz ne sıklıkta internette geçirdiği zaman nedeniyle derslerinde problem yaşıyor?
- a) Nadiren
 - b) Zaman zaman
 - c) Sık sık
 - d) Çoğu zaman
 - e) Her zaman

7- Çocuğunuz ne sıklıkta bir şey yapmadan önce e-mailini kontrol ediyor?

- a) Nadiren
- b) Zaman zaman
- c) Sık sık
- d) Çoğu zaman
- e) Her zaman

8- Çocuğunuz ne sıklıkta internet varsa diğer insanlardan kendini geri çekiyor?

- a) Nadiren
- b) Zaman zaman
- c) Sık sık
- d) Çoğu zaman
- e) Her zaman

9- Çocuğunuz ne sıklıkta internette ne yaptığını sorduğunuzda saldırgan ya da ketum oluyor?

- a) Nadiren
- b) Zaman zaman
- c) Sık sık
- d) Çoğu zaman
- e) Her zaman

10- Çocuğunuzu ne sıklıkta size rağmen gizlice internete girerken yakalıyorsunuz?

- a) Nadiren
- b) Zaman zaman
- c) Sık sık
- d) Çoğu zaman
- e) Her zaman

11- Çocuğunuz ne sıklıkta odasında tek başına internette vakit geçiriyor?

- a) Nadiren
- b) Zaman zaman
- c) Sık sık
- d) Çoğu zaman
- e) Her zaman

12- Çocuğunuz ne sıklıkta internette tanıştığı yeni bir arkadaşından telefonlar ya da mesajlar alıyor?

- a) Nadiren
- b) Zaman zaman
- c) Sık sık
- d) Çoğu zaman
- e) Her zaman

13- Çocuğunuz ne sıklıkta internetteyken meşgul edildiğinde bağırıyor, sinirleniyor ya da sıkılmış görünüyor?

- a) Nadiren
- b) Zaman zaman
- c) Sık sık
- d) Çoğu zaman
- e) Her zaman

14- Çocuğunuz ne sıklıkta internet olmadan önceki zamana göre yorgun ve uykusuz görünüyor?

- a) Nadiren
- b) Zaman zaman
- c) Sık sık
- d) Çoğu zaman
- e) Her zaman

15- Çocuğunuz ne sıklıkta internette olmadığında internete ne zaman geri döneceğiyle meşgul oluyor?

- a) Nadiren
- b) Zaman zaman
- c) Sık sık
- d) Çoğu zaman
- e) Her zaman

16- Çocuğunuz ne sıklıkta internette ne kadar vakit harcadığıyla alakalı müdahale ettiğinizde öfke nöbeti geçiriyor?

- a) Nadiren
- b) Zaman zaman
- c) Sık sık
- d) Çoğu zaman
- e) Her zaman

17- Çocuğunuz ne sıklıkta önceden severek yaptığı hobiler ya da dışarıdaki faaliyetler yerine internette kalmak istiyor?

- a) Nadiren
- b) Zaman zaman
- c) Sık sık
- d) Çoğu zaman
- e) Her zaman

18- Çocuğunuz ne sıklıkta internette geçireceği vakit ile ilgili koyduğunuz zaman sınırını uyguladığınızda kızgın ve kavgacı oluyor?

- a) Nadiren
- b) Zaman zaman
- c) Sık sık
- d) Çoğu zaman
- e) Her zaman

- 19- Çocuğunuz ne sıklıkta arkadaşlarıyla dışarı çıkmak yerine internette kalmayı tercih ediyor?
- a) Nadiren
 - b) Zaman zaman
 - c) Sık sık
 - d) Çoğu zaman
 - e) Her zaman
- 20- Çocuğunuz ne sıklıkta internet kullanmadığı zaman depresif, huysuz ve kaygılı oluyor ve internet kullandığında geçtiğini hissediyor?
- a) Nadiren
 - b) Zaman zaman
 - c) Sık sık
 - d) Çoğu zaman
 - e) Her zaman

Verdiğiniz cevapların ardından her cevabınızın puanını sayarak toplam puanınızı hesaplayabilirsiniz. Toplam puanınız ne kadar yüksekse bağımlılık seviyeniz ve internet kullanım probleminiz de o kadar büyüktür. Aşağıda toplam puanınızı ölçmeye yarayacak genel ölçüler bulacaksınız:

20- 49 puan arası: Çocuğunuz ortalama bir internet kullanıcısı. Bazen internette biraz fazla kalabiliyor ancak kullanımını genel olarak kontrol ediyor.

50-79 puan arası: Çocuğunuz internet sebebiyle zaman zaman veya sık sık problem yaşıyor. İnternet kullanımının hayatı üzerindeki tam etkisini değerlendirmeye yardım etmelisiniz.

80-100 puan arası: Çocuğunuzun internet kullanımı, hayatında ciddi problemlere sebep oluyor. İnternetin çocuğunuzun hayatı üzerindeki etkisini değerlendirmesine ve internet kullanımına neden olan problemleri tespit etmesine yardımcı olmalısınız.

Kaynakça

- Arnas, Yaşare Aktaş (2005) 3-18 Yaş Grubu Çocuk ve Gençlerin İnteraktif İletişim Araçlarını Kullanma Alışkanlıklarının Değerlendirilmesi, The Turkish Online Journal of Educational Technology, V. 4, I. 4, A. 9
- Arısoy, Ö., (2009a), İnternet Bağımlılığı ve Tedavisi, Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar, 1.
- Arısoy, Ö., (2009b), İnternet Bağımlılığı, Türkiye Klinikleri J Psychiatry, 2
- Arslan, F., Ünal, A.S., Güler, H., Kardaş, K., (2006), Okul Çağı Çocuklarının Televizyon İzleme Alışkanlıklarının İncelenmesi, TSK Koruyucu Hekimlik Bülteni, 5.
- Ayas, T, Balta, Ç, Ö. ve Horzum, B (2008) Adolescent's computer addiction scale International Conference on Education. 26-29 May, 2008 Athens, Greece
- Bayraktutan, F., (2005) Aile İçi İlişkiler Açısından İnternet Kullanımı, Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi, İstanbul Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü
- Beard, K. W., (2005) Internet addiction: a review of current assessment techniques and potential assessment questions, Cyberpsychology and Behavior, 8.
- Block, J. J., (2008), Issues for DSM-V: Internet

- Addiction, Am J Psychiatry, 165.
- Bölükbaş, K., Yıldız, M.C., (2003), İnternet Kullanımında Kadın-Erkek Eşitsizliği, IV. Ulusal Sosyoloji Kongresi, Cumhuriyet Üniversitesi, Sivas, Türkiye, 16-18/10/2003.
- Cengizhan, C., (2005), Öğrencilerin Bilgisayar ve İnternet Kullanımında Yeni Bir Boyut: Bağımlılık, VIII. Ulusal Psikolojik Danışma ve Rehberlik Kongresi, Marmara Üniversitesi, İstanbul, Türkiye, 21-23 Eylül 2005.
- Choi Y.H., (2007), Advancement of IT and seriousness of youth Internet addiction, International Symposium on the Counseling and Treatment of Youth Internet Addiction. Seoul, Korea.
- Chou, Chien & Condrón, Linda & Belland, John C. (2005) A Review of the Research on Internet Addiction, Educational Psychology Review, Vol. 17, No. 4
- Cömert, İtir T. & Ögel, Kültegin (2009) İstanbul Örnekleminde İnternet ve Bilgisayar Bağımlılığının Yaygınlığı ve Farklı Etkenlerle İlişkisi, Türkiye Klinikleri, 6.
- Davis, R.A. (2001) A cognitive-behavioral model of pathological Internet use, Computers in Human Behavior, 17.
- Demet, Murat M. (2009) Patolojik Kumar Oynama, Türkiye Klinikleri, Psikiyatri Özel Sayısı, 2(1)
- Esen, B.K., (2009), Çeşitli Değişkenlere Göre Ergenlerde İnternet Bağımlılığının Yordanması, e-Journal of New World Sciences Academy, 4.
- Gönül, A.S., (2002), Patolojik İnternet Kullanımı / İnternet Bağımlılığı, Yeni Symposium, 40.

- Griffiths, M. D., (1999), Internet Addiction: Fact or Fiction?, The Psychologist, 12.
- Günüç, S., (2009), İnternet Bağımlılık Ölçeğinin Geliştirilmesi ve Bazı Demografik Değişkenler ile İnternet Bağımlılığı Arasındaki İlişkinin İncelenmesi, Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Yüzüncü Yıl Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Van.
- Gürçay, C., Kümbül, B. (2001), İnternet'in Sosyal ve Psikolojik Etkileri: İnternet Sosyal İzolasyon Yaratan Bir Bağımlılık mı?, Bilişim Toplumuna Giderken Psikoloji, Sosyoloji ve Hukuk'ta Etkiler Sempozyumu, Ankara, Türkiye.
- Higgins, Stephen T. & Sigmon, Stacey C. &Heil, Sarah H. (2008) Drug Abuse and Dependence, David H. Barlow (ed.), Clinical Handbook of Psychological Disorders, The Guilford Press, New York.
- Karaman, M.Kemal & Kurtoğlu, Meltem (2009) Öğretmen Adaylarının İnternet Bağımlılığı Hakkındaki Görüşleri, XI. Akademik Bilişim Konferansı Bildirileri,11-13 Şubat 2009 Harran Üniversitesi, Şanlıurfa.
- Kaypakoğlu, S., (2004), Küresel Medya ve Kültürel Değişim, İstanbul, Naos Yayınları
- Kelleci, M., (2008), İnternet, Cep Telefonu, Bilgisayar Oyunlarının Çocuk ve Gençlerin Ruh Sağlığına Etkileri, TAF Preventive Medicine Bulletin, 7.
- Kelleci, M.& Güler, N. & Sezer, H. &Gölbaşı, Z. (2009) Lise Öğrencilerinde İnternet Kullanma Süresinin Cinsiyet ve Psikiyatrik Belirtiler ile İlişkisi, TAF Preventive Medicine Bulletin, 8.

- Kim B.N., (2007), From Internet to "family-net": Internet addict vs. digital leader, International Symposium on the Counseling and Treatment of Youth Internet Addiction. Seoul, Korea, 196.
- Köknel, Ö., (1983), Genel ve Klinik Psikiyatri, Nobel Kitabevi, İstanbul.
- Kurtaran, T. G., (2008), İnternet Bağımlılığını Yordayan Değişkenlerin İncelenmesi, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Mersin Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Mersin.
- Odabaşoğlu, G., Öztürk, Ö., Eraslan, D., Genç, Y., Kalyoncu, Ö., Ayhan Ö., (2007), On Olguluk Bir Seri İle İnternet Bağımlılığı Klinik Görünümleri, Bağımlılık Dergisi, 8.
- Ögel, K., (2001). İnsan, Yaşam ve Bağımlılık-Tartışmalar ve Gerçekler, IQ Kültür Sanat Yayıncılık, İstanbul.
- Özcan, N.K., Buzlu, S., (2005), Problemlili İnternet Kullanımını Belirlemede yardımcı bir araç: İnternette Bilişsel Durum Ölçeği'nin Üniversite Öğrencilerinde Geçerlik ve Güvenirliği, Bağımlılık Dergisi, 6.
- Özmutaf, M.N., Özgür, Z.& Gökmen, F. (2008) Üniversite Öğrencilerinin Bilgisayar Kullanımına Birey Sağlığı Kapsamında Genel Bakış Açıları, Ege Tıp Dergisi, 47(2).
- Öztürk, Ö., Odabaşoğlu, G., Eraslan, D., Genç, Y., Kalyoncu, Ö., Ayhan, Ö., (2007), İnternet Bağımlılığı: Kliniği ve Tedavisi, Bağımlılık Dergisi, Cilt: 8.
- Şahin, M. (2007) Madde Bağımlılığı Konusunda Türkiye'de Yapılmış Olan Lisansüstü Tezler Üzerine Bir Değerlendirme, Yayınlanmamış

- Yüksek Lisans Tezi, Ankara Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Tamam, Lut (2009) Kompulsif Satın Alma, Türkiye Klinikleri, Psikiyatri Özel Sayısı, 2(1)
- Tuğlu, Cengiz (2009) Kompulsif Seks Bağımlılığı, Türkiye Klinikleri, Psikiyatri Özel Sayısı, 2(1)
- Turkle, Sherry (2008) Inner History, The Inner History of Devices, The MIT Press, London
- WEB_1, (2007), China Daily, People's Daily Online Web Site, http://english.people.com.cn/200704/10/eng20070410_364977.html, 10/04/2007.
- WEB_2, (2009), Susannah Cahalan, New York Post's Web Site, http://www.nypost.com/seven/01112009/news/nationalnews/this_kids_a_text_maniac_149614.htm, 11/01/2009.
- WEB_3, (2007), AMA - American Medical Association's Report about Emotional and Behavioral Effects of Video Games and Internet Overuse, American Medical Association's Web Site, <http://www.ama-assn.org/ama/no-index/about-ama/17694.shtml>, 2007.
- WEB_4, (2009) Can, Y. Ergenlerde İnternet Kullanımı-Patolojik İnternet Kullanımı- İnternet Bağımlılığı, <http://www.bagimlilikkongresi2009.com/misyon-sunumlar/misyon-madde-bagimlilik-salon-a/4aralik/16.00-18.00/yesim-canninternet.pdf>, 2009
- WEB_5, (2010), Ögel, K., Bağımlılık ve İlişkili Kavramlar, <http://www.yeniden.org.tr/bilgimerkezi/genel%20bilgiler/bagimlilikve kavramlar.asp>, 2010.
- WEB_6, (2010), Turkey's Internet Usage and Market

- Report, Inertnet World Stats Web Site, <http://www.internetworldstats.com/eu/tr.htm>, 2010.
- WEB_7, (1999), Young, K., Internet Addiction: symptoms, evaluation and Treatment, Net Addiction Web Site, <http://www.netaddiction.com/articles/symptoms.pdf>, 2010.
- WEB_8, (1999) http://www.cevrekoleji.com/pdf/_aralik_2009.doc
- WEB_9, (2010) Matte, Christy, Limiting Computer Use for Kids, <http://familyinternet.about.com/od/introtofamilycomputing/a/LimitComputer.htm>
- WEB_10,(2010) Microsoft Çevrimiçi Davranış Kuralları Anlaşması,<http://www.microsoft.com/turkiye/protect/family/guidelines/contract.aspx>
- Yılmaz, M.B., (2010) İlköğretim 6. ve 7. Sınıf Öğrencilerinin Bilgisayara Yönelik Bağımlılık Gösterme Eğilimlerinin Farklı Değişkenlere Göre İncelenmesi, Eğitim Teknolojileri Araştırmaları Dergisi, 1.
- Young, Kimberly S. (2007) Cognitive Behavior Therapy with Internet Addicts: Treatment Outcomes and Implications, Cyber Psychology & Behavior, 10, 671-679.