



KIRIKKALE ÜNİVERSİTESİ

DANIŞMA REHBERLİK UYGULAMA VE ARAŞTIRMA MERKEZİ
(D R U A M)

GENÇLERDE PROBLEMLİ İNTERNET KULLANIMI BÜLTENİ

Doç. Dr. Mehmet Kandemir
Uzman Psk. Dan. Nihan Beray Dilsiz

Kırıkkale 2020



DANIŞMA REHBERLİK UYGULAMA VE ARAŞTIRMA MERKEZİ

GENÇLER ve İNTERNET

Günümüzde teknolojinin gelişmesiyle internet kullanımı yaşamın her alanında yaygın bir şekilde kullanılmaya başlanmıştır. İnternetin kullanım süresinin artmasıyla ve birçok bireye cazip gelen uygulamaların, oyunların, platformların geliştirilmesi ile özellikle çocuk ve gençler arasında internet, problemleri bir şekilde kullanılmaya başlanmıştır. Bu bültende, internetin kullanımı, problemleri ve sağlıklı internet kullanımı arasındaki farklılıklar, problemleri internet kullanımının gençleri etkileme biçimleri ve sağlıklı internet kullanımına yönelik öneriler hakkında bilgilere yer verilmiştir.

İnternet Teknolojisinin Kullanımı

İnternet teknolojisi, bilgiye ulaşmak, iletişimi geliştirmek, güncelliği yakalamak, araştırma yapmak, çeşitli sosyal medya uygulamalarından yararlanmak gibi temel yarar amaçlarıyla geliştirilmiş olup günümüzde farklı amaçlarla ve beklentilerden daha da farklı şekillerde kullanılmaya doğru ilerlemektedir. 2019 istatistikleri incelendiğinde, dünya çapında yaklaşık 4.38 milyar internet kullanıcısının bulunduğu rapor edilmektedir. Türkiye’de ise, nüfusun yaklaşık % 60’ının internet kullanıcısı olduğu görülmektedir. İstatistik sonuçlarına göre hanelerin yüzde 88,3’ünün evden internete erişim imkânına sahip olduğu görülmektedir. Bu kadar geniş çapta bir kullanıma sahip olan internet teknolojisi hemen hemen her kesimin tercih ettiği bir teknoloji olarak önemli hale gelmektedir. Aynı zamanda, internet ve teknoloji kullanımının çocuk ve gençler arasında oldukça yaygın olduğu da belirtilmektedir. İstatistiklere göre, dünya çapında **0-12 yaş arasındaki çocukların 1.690 milyonunun, 13-24 yaşlarındaki gençlerin 1.451 milyonunun** internet kullanıcısı durumunda olduğu raporlandırılmaktadır. Türkiye İstatistik Kurumu (TÜİK)’nin 2019 verilerine göre internet kullanımı 16-74 yaş grubundaki bireylerde yüzde 75,3’ dür. **İnternet kullanım oranları** 16-74 yaş grubundaki erkeklerde yüzde 81,8 iken kadınlarda yüzde 68,9’dur. Oranlara baktığımızda internetin hayatımızda çok önemli bir rol oynadığı açık bir şekilde görülmektedir.

İnternetin başlangıcında kullanım amaçlarından uzaklaşarak, giderek daha da artan **eğlence, keyif alma, özgürlük, sosyal deneyimler** gibi ihtiyaçların karşılanması sebebiyle internetin kullanım amaçlarının dönüştüğü görülmektedir.

İnternetin farklılaşan kullanım amaçlarına uygun, ortamlar, oyunlar, uygulamalar, yazılımlar, sosyal medya platformları geliştirilerek kullanıcının daha fazla internet ortamında kalmasına yönelik teşviklerin doğal süreçte olduğu söylenebilmektedir. Bu döngü sonrasında, internet ve teknolojinin problemleri bir şekilde kullanılması sebebiyle internet ve teknoloji bağımlılığı konusu tartışılmaya başlanmıştır. İnternetin yaşı dikkate almaksızın her birey tarafından kullanılması, toplumda yapılan her yeniliğin in-



ternet ve sosyal medya ile ilişkilendirilmesi (hashtag, reklamlar, sosyal medya uygulamalarının artması, sosyal medya hesaplarıyla bağlantılı satışlar vb.) internetin kontrolsüz kullanımını da yaygınlaştırmaktadır. İnternet, bir yandan insanların gelişimine destek olurken, bir yandan da kontrolsüz kullanımı ile bağımlılığa neden olabilmektedir (Çınar ve Mutlu, 2019). Şunu da ifade etmek gerekir ki; gençlerle ebeveynler arasında yaşanan çatışmalarda (aileyle sağlıklı iletişim kuramayan gençlerin daha fazla internet ve teknoloji kullanmaya yönelmesi, iletişim ihtiyacını gidermek için kendine internette ortamlar araması gibi) teknoloji ve internetin çözüm yöntemi olarak kullanılması gençlerin internet-teknoloji kullanımını hızlandıran bir faktördür.

Problemlİ İnternet Kullanımı

İnternet ve teknolojinin yaygınlaşması sonrasında, özellikle gençler arasında problemlİ internet kullanımı davranışlarının yaygınlaştığı görülmektedir. İnternet günlük yaşamda büyük kolaylıklar sağlamasına rağmen, yoğun biçimde kullanımı çeşitli problemleri kaçınılmaz kılmaktadır. Bazı internet kullanıcılarının uzun süreler boyunca internetin başından ayrılamadıkları ve rutin işlerini bile aksattıkları görülmektedir. Bu tür bireyler internet bağımlılığından dolayı hayatlarında giderek daha fazla problemle karşılaşmaktadırlar (Anlayışlı ve Bulut Serin, 2019).

Keyif veren, özgürlük fırsatları sunan, başarı ve güç duygularını yaşatan, bir grubun parçası olma fırsatlarını sağlayan, çeşitli ihtiyaçlarını karşılayan uygulama ve oyunlar ile gençler sanal dünyada daha fazla vakit geçirebilmektedir. İnterneti uzun zaman zarfı içinde kullanma, internet kullanımını engelleyememe sonucunda bireylerde bir takım problemler oluşmaktadır. İnterneti kullanmak için belirlenen süreden daha fazla sürenin kullanılması, farklı faaliyetler için yeterli zaman bulamamak, internet olmadığında sinirlenmek, başkalarıyla sorun yaşamak, okul yaşamında sorunlar yaşamak, aile içinde yaşanan çatışmalar internet ve teknolojinin problemlİ kullanıldığıнын yani internet bağımlılığıнын göstergelerinden sayılmaktadır. Farklı bir ifade ile, internetin olmadığı zamanlarda kontrol kaybı yaşanması, kişilerarası ilişkilerin bozulması, yalnızlık duygusunun yaşanması, ders ve sınav gibi akademik sorumluluklarda başarısız olunması internet bağımlılığı açısından değerlendirilebilecek bir durumdur. İnternet bağımlılığı davranışı gösteren bireylerde çeşitli olumsuz davranış biçimleri görülmektedir. Young (1999) internet bağımlılığına dair tanı ölçütlerinin aşırı zihinsel uğraş, daha fazla internet kullanımı isteği, internet kullanımını kontrol etmeye dair girişimlerin başarısız olması, kullanımın azaltıldığı durumlarda yaşanan duyuşsal problemler, en başta olan kullanımdan daha da fazla kullanma, çevreyle ilgili sorunlar yaşama, internet kullanım süresiyle ilgili yalan söyleme ve interneti çeşitli olumsuz duygulardan kaçmak için bir fırsat olarak görme olduğunu belirtmiştir. İnternet bağımlılığı ile ilgili 6 önemli davranış ve kriter bulunmaktadır. Bunlar aşağıdaki gibidir.



Yukarıdakiler incelendiğinde, problemlı internet kullanımı ile sağlıklı internet kullanıma arasında nasıl bir fark olduğu da sonuç olarak çıkarılabilir. **Eđer kişiler, yukarıda belirtilenlerin aksine, zihni sürekli olarak internet ve teknolojiye değilse, internet olmadığına bir yoksunluk çekmiyorsa ve günlük aktivitelerine dönebiliyorsa, kişilerarası ilişkilerinde ve öfke yönetiminde bir sorun yaşamıyorsa, kişi kendine belirlediği sürenin dışında internet kullanmıyorsa ve sürekli bir tekrar ihtiyacı hissetmiyorsa yani kontrol internet ve teknoloji değil de kontrol kişinin kendisinde ise, bilgi, haber, araştırma amaçlarıyla daha çok interneti kullanıyorsa kişi interneti sağlıklı bir şekilde kullanıyor demektir.**

Problemlı İnternet Kullanımının Etkileri

Problemlı internet ve teknoloji kullanma davranışı gösteren gençlerde bilişsel, duygusal, sosyal, akademik, fiziksel anlamda birtakım sorunlar gelişebilmektedir. Küçük çocuklarda, kelime ve kavram üretmede problem, telaffuz ve kendini ifade etmede yetersizlik, artikülasyon problemi gibi dil yetersizliklerine neden olabilmektedir. Aile içinde gençlerin disiplin, sorumluluklarını yerine getirme, duyguları ile başa çıkma, kendilerini anlamlandırma ve benlik kavramını sağlamlaştırma süreçlerinde telefon ve internetin birer araç olarak kullanılması zamanla problemlı davranışlar ortaya çıkarmaktadır. Yani internet



DANIŞMA REHBERLİK UYGULAMA VE ARAŞTIRMA MERKEZİ

ve telefon kullanımını fazlaştıran gençler temelde bir ihtiyaçlarını karşılamak için bu davranışları sergilemektedirler. Bu ihtiyaçlar, kendini ifade etme ihtiyacı, kendine bir grup içinde yer bulma ihtiyacı, sosyalleşme ihtiyacı, anne-babadan göremediği ilgiyi bulma ihtiyacı gibi ihtiyaçlar olabilmektedir.

Özerklik ve yeterlik ihtiyacını karşılamak isteyen gençler, otoriter bir anne-babaya sahipse bu ihtiyaçlarını internet kullanarak karşılamaktadır. Örneğin, internette fazla vakit geçiren gencin ailesi sürekli olarak onu uyarıyorsa ve sürekli olarak karşı çıkıyorsa, bu genci internette kimse kendisine karışmadığı ve kararlarını kendi verebildiği için internette çok daha fazla vakit geçirmeye sevk edebilir. Sosyal medya hesaplarını uzun saatlerce kullanan birey kendi yeterlik ve özerklik ihtiyacını gidermeye çalışıyor olabilir. Gençler sosyal medya platformlarında hem kendilerinin istediği gibi yönetebileceği bir profil oluşturabilir ve bu profile gelen takipçileri sayesinde ihtiyacı olan saygınlık ve özerklik ihtiyacını da karşılamaya çalışıyor olabilir.

Gençler interneti kullanarak çok hızlı güncel bilgileri öğrenebilmekte, ödevlerini ve çeşitli araştırmalarını yapabilmekte, sosyal medya platformları ile yeni insanlarla tanışıp iletişim kurmakta, bunlarla birlikte müzik dinleme, oyun oynama ve film izleme gibi eğlence ihtiyaçlarını karşılayabilmektedir. Eriçson'a göre gençliğin önemli görevlerinden biri akranları ile iletişim kurmalarıdır. İnternette çok zaman geçirmek gençleri birçok konuda etkilemektedir. İnternet, genç bireylerde bir dikkat dağıtıcı işlevi görmekte ve onların odaklanma ve sorumluluklarını yerine getirme becerilerini etkilemektedir. Yapılan araştırmalarda gençlerin okul başarıları ve internet kullanımları arasında negatif bir ilişkinin olduğu görülmüştür. **Gençlerin internet ve teknolojiyi problemlili kullanılmaları sonucunda okul yaşamının getirdiği beklenti ve görevlerini istenilen düzeyde yerine getiremezler. Öğrencilerin dersler, sınavlar, ödevler, projeler** vb sorumluluklarının üstesinden gelmeleri için, yeterli zamana, berrak zihinlere, dinlenmiş bedenlere, yoğunlaşan dikkat ve motivasyona ihtiyaçları vardır. İnternet ve teknolojiye ayrılan süre, çaba ve konsantrasyon, öğrencinin okul yaşamı için gerekli olan bilişsel, duygusal ve fiziksel enerjileri alabilmektedir. Bu durum, öğrencilerin akademik yaşamlarını olumsuz bir şekilde etkileyerek başarı için var olan gerçek potansiyellerinin altında performans sergilemelerine neden olabilmektedir. Bunun yanında problemlili internet kullanımı davranışı gösteren gençlerin yaşam doyumlarının düşük olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Bu nedenle özellikle lise öğrencilerinde internet bağımlılığı gibi konularda çalışmaların yapılması yaşamda faydalı ve yaşamdan doyum sağlayan ve mutlu bireyler olmaları adına önemli olacaktır.

Aynı zamanda, bu **internet kullanımı fazla olan gençlerde uyku bozuklukları, yorgunluk ve özellikle tam da bu yaşlarda gelişmekte olan kas ve iskelet sistemlerinde problemliler gibi biyolojik sağlığı** tehdit eden durumlar da çıkabilir.



Sağlıklı İnternet ve Teknoloji Kullanımı İçin Öneriler

- Sağlıklı internet kullanım alışkanlıkları öncelikli olarak aile içinde yaşantılarla ilgilidir. Aile üyeleri arasında pozitif etkileşimin varlığı, aile üyelerinin kendilerini mutlu, değerli, sevilen bir birey olarak algılanmasına yardımcı olacaktır. Yaşamı bu şekilde dolan bir çocukta duygusal anlamda ihmal ve yalnızlık yaşama ihtimali daha azdır. Aile bağlarının ve aile içi iletişimin güçlendirilmesiyle gençlerin iletişim ihtiyacı karşılanmış olacak ve gençler yaşamlarından üst düzeyde doyum sağlayabilecektir. Dolayısıyla, bu çocukların duygusal ihtiyaçlarını karşılamak için sanal ortamlarda gezinmelerine gerek kalmayacaktır.
- Aileler; internet ve teknoloji kullanımını doğrudan ya da dolaylı bir şekilde teşvik etmemelidir. Gençlerle ebeveynler arasında yaşanan çatışmalarda **(aileyle sağlıklı iletişim kuramayan gençlerin daha fazla internet ve teknoloji kullanmaya yönelmesi, iletişim ihtiyacını gidermek için kendine internette ortamlar araması gibi)** teknoloji ve internetin çözüm yöntemi olarak kullanılması gençlerin internet ve teknoloji kullanımını hızlandıran bir faktördür. Bu yüzden, internet ve teknolojiyi gençlerle yaşanan bir sorunu çözmek için aracı olarak kullanmamak gerekmektedir. Çünkü bu bağlamdaki her bir kullanım, alışkanlık için bir risk anlamı taşıyabilir. Gençlerin bir sonraki süreçte problemlerini veya çatışmalarını çözmede bu çözüm stratejisini kullanması da muhtemeldir.
- **İnternetin ne amaçlı kullanılması gerektiğine ilişkin ailelerin** gençlere rehberlik yapması önemli bir çözüm yöntemidir. İnternetin nasıl kullanıldığı, ne kadar kullanıldığı yararlı bir kullanım olup olmadığı konusunun gençlere anlatılması gerekmektedir.
- **İnternet ve teknolojiyi yasaklamak kullanım duygusunu artırabilir.** Bu yüzden kullanımı yasaklamak yerine, kullanımı sınırlamak ve denetlemek yarar sağlayabilir. Strateji seçilirken gençlerle kullanım süresi ve internet aktiviteleri birlikte seçilerek, gençle bir anlaşmaya ulaşmak, sınırlama ve denetleme sürecini kolaylaştıracaktır.
- **Ebeveynlerin internet ve teknoloji kullanımı ile ilgili gençlere ve çocuklarına model olması, onların bilinçli internet kullanma sürecini kolaylaştıracaktır.** Bu bağlamda, ebeveynlerin özellikle; kullanım süresi, kendini kontrol etme, bilgi ya da haberleşme amacıyla interneti kullanma, başkalarına zarar vermeden internet kullanma, ödev ve sorumluluklarını ihmal etmeden internet kullanma gibi konularda çocuklarına model olmaları gerekmektedir.
- **Ebeveynlerin sağlıklı internet kullanımı ile ilgili bilgilerini artırması ev ortamında rol model oluşturmaları bakımından ergenlik dönemindeki bireyler için sağlıklı bir ortam**



DANIŞMA REHBERLİK UYGULAMA VE ARAŞTIRMA MERKEZİ

sağlayacaktır. Bunun sonucunda gençler sağlıklı internet kullanımının nasıl olacağını tam da kendilerinin ihtiyaç duyduğu rol modeller vasıtasıyla öğrenmiş olacak ve bu durum da davranışlarına yansiyacaktır. Bu durum interneti amacı dışında kendilerine zarar verecek şekilde kullanmalarını engelleyebilir.

- **Yalnızlık, internet bağımlılığını artırmaktadır.** Bu yüzden, çocuğun aile ve okul yaşamında yalnızlık duygusunu ne düzeyde yaşadığını fark etmek, yalnızlık hakkında ne hissettiklerini onlarla konuşmak ve bu duygularını azaltmaya yönelik olumlu sosyal deneyimler yaşamalarına yardımcı olacak aktivitelere gençleri **yönelmek** bu bağlamda önemli bir öneri sayılabilir.



Yararlanılan Kaynaklar

1. Anlayışlı C, Bulut Serin N. (2019). Lise Öğrencilerinde İnternet Bağımlılığı ve Depresyonun Cinsiyet, Akademik Başarı ve İnternete Giriş Süreleri Açısından İncelenmesi. *Folklor/edebiyat*, cilt:25, sayı: 97-1.
2. Ayas, T., Horzum, M. B. (2013). Relation between depression, loneliness, self-esteem and *internet* addiction, *Education*, 133, 283-290.
3. Blachnio, A., Przepiorka, A., Pantic, I. (2016). Association between Facebook addiction, self-esteem and life satisfaction: A cross-sectional study. *Computers in Human Behavior*, 55, s. 701-705.
4. Çınar Ç. Y., Mutlu E. (2019). İnternet Bağımlılığının Benlik Saygısı, Dikkat, Gelişmeleri Kaçırma Korkusu, Yaşam Doyumu ve Kişilik Özellikleri ile İlişkisi. *Bağımlılık Dergisi*,20(3):133-142.
5. Deniz, L., Gürültü, E. (2018). Lise öğrencilerinin sosyal medya bağımlılıkları. <http://dx.doi.org/10.24106/kefdergi.389780>.
6. Dilsiz, N. B. (2019). *Lise öğrencilerinde sosyal medya bağımlılığının bağlanma stilleri ve yaşam doyumu ile ilişkisinin incelenmesi*. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Kırıkkale Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü.
7. DSM V (2014). *Klinisyenler için tanı rehberi (Birinci baskı)*. (Çev. Ed: M. Şahin) Nobel Yayınları: Ankara.
8. Gürcan, N. ve Hamarta, E. (2013). *Problemlili internet kullanımı ve uyum*.
9. Melek Kalkan ve Canani Kaygusuz (Ed.), İnternet Bağımlılığı, Sorunları ve Çözümleri. Anı yayıncılık. Ankara
10. Griffiths, M.D., & Szabo A. (2014). Is excessive online usage a function of medium or activity? An empirical pilot study. *Journal of Behavioral Addiction*, 3, 74–77.
11. Young, K.S., (1996). *Psychology of computer use: XL*. Addictive use of the internet: A case that breaks the stereotype. *Psychological Repport*, 79: 899-902.
12. Young, K.S. (1999). Internet addiction: symptoms, evaluation and treatment. 9.12.2019 tarihinde www.netaddiction.com/articles/habitforming.pdf adresinden indirildi.
13. Young, K.S. (2004). Internet addiction. *American Behavioral Scientist*, 48, 402-441.