

# Bilgisayar ve Internet Bağımlılığı

Cahit Cengizhan \*

Bilimsel ve teknolojik gelişmelerin gittikçe hızlandığı ve teknolojinin aynı hızla günlük yaşamımıza girdiği düşünülürken cep telefonları, bilgisayarlar ve internet teknolojilerinin yaşamımızdaki vazgeçilmez yeri ve önemi bir kez daha açıkça görülebilmektedir. Ancak günümüz gelişmiş teknolojilerinden olan bilgisayar ve internet kullanımının yaşamımızda istenilen bilgiye anında ulaşabilme, bilgi paylaşımını sağlayabilme gibi getirdiği kolaylıklar yanında çok sık kullanımından kaynaklanan bir çok problemi de beraberinde getirmekte olduğu bilinen bir gerçektir. Özellikle okul çağındaki gençlerde oldukça sık görülen, psikolojik ve bedensel gelişimlerini, sosyal ilişkilerini olumsuz yönde etkileyerek akademik başarılarını da düşüren aşırı şekilde internet/bilgisayar kullanımı bireyin hem akademik hem de kişisel gelişimini negatif yönde etkilemekte, kişiyi bağımlı hale getirmektedir. Bu bağlamda da ortaya çıkan "bağımlılık" kavramının tanımının iyi yapılarak nedenlerinin, belirtilerinin ve çözüm önerilerinin ortaya konulması önem taşımaktadır. Bu çalışmada da öncelikle bağımlılık tanımı, bileşenleri, belirtileri, nedenleri ve yarattığı sorunlara değinilmiş daha sonra konuyla ilgili yapılmış ve yapılan araştırma bulgularına ve faydalı olacağı umulan önerilere yer verilmiştir.

## Bağımlılık

Amerikan Psikiyatri Birliği (American Psychiatric Association) tarafından 1994'te yayınlanan ve DSM-IV kısaltmasıyla isimlendirilen, Mental Bozuklukların Tanımsal ve Sayısal Elkitabı'nda (Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders) internet bağımlılığı bir hastalık olarak bulunmamaktadır(Çelebi, 1999).

Alan yazında ilk bağımlılık tanımlarında "ilaç almayı" görmekteyiz. Bu tanımla bağımlılığın, madde bağımlılığı kapsamında değerlendirildiği söylenebilir. Ancak gelişen teknoloji ve farklılaşan davranışsal değişiklikler de bağımlılık olarak düşünölmeye başlanmıştır.

Bu görüşler, kumar oynama (Griffiths, 1995b), aşırı yeme (Orford, 1985), cinsellik (Glasser, 1976), bilgisayar oyunları oynama (Griffiths, 1993) ve çiftlerin birbirine aşırı bağlılığı (Peele & Brodsky, 1975) gibi farklı etkinlikleri içermektedir. **Kimyasal olmayan bağımlılıkların bağımlılık yaratıp yaratmadığını belirlemenin yolu ilaç bağımlılığı için saptanmış olan klinik ölçütlerle karşılaştırmaktır.** Bu yöntem, 'televizyon bağımlılığı' (McIlwraith ve ark., 1991) ve 'eğlence makinesi bağımlılığı' (Griffiths, 1991) gibi davranışsal bağımlılıkların klinik olarak tanımlanabilmesini kolaylaştırmaktadır. (Griffiths, 1999).

Yukarıda sözü edilen bağımlılık türleri için kimyasal bağımlılıktan farklı olarak teknolojik bağımlılık tanımlanmaktadır. "Teknolojik

---

\* Öğr. Gör. Marmara Üniversitesi Atatürk Eğitim Fak. Bilgisayar ve Öğretim Teknolojileri Bl.

bağımlılıklar işevuruk olarak, insan-makine etkileşimini içeren ve kimyasal olmayan (davranışsal) bağımlılıklar olarak tanımlanır. Bu bağımlılıklar pasif (örneğin, televizyon) ya da aktif (örneğin, bilgisayar oyunları) olabilir. Etkileşim genellikle, neden olan ya da pekiştiren özellikleri (örneğin, ses efektleri, renk efektleri, olay sıklığı vb.) içermekte ve bu özellikler bağımlılık eğilimini artırabilmektedir (Griffiths, 1995a).

Teknolojik bağımlılığı, davranışsal bağımlılıkların bir alt grubu olarak gören Griffiths (1996a), ana bileşenleri olarak dikkat çekme (salience), duygudurum değişikliği (mood modification), tolerans, geriçekilme belirtileri (withdrawal symptoms), çatışma (conflict) nüksetme (relapse) olarak tanımlamış ve kullanmıştır(Griffiths, 1999).

**Dikkat çekme:** 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 online olmasalar bile bir sonraki online olacakları zamanı düşünmektedirler.

**Duygudurum değişikliği:** Bu durum, belirli bir aktivite ile uğraşmanın sonucunda kişinin belirttiği öznel deneyimlere işaret eder ve bir başa çıkma stratejisi olarak görülebilir. Örneğin, bu kişiler İnternete bağlandıklarında duygusal olarak bir canlanma olmaktadır. Ya da saatlerce online kaldıklarında kaçma ya da kayıtsız kalmanın sakinleştirici etkisini hissederler.

**Tolerans:** Aynı etkiyi göstermesi için belirli aktivitelerin miktarındaki artma sürecidir. Örneğin, bir İnternet kullanıcısının başlangıçta daha az sürede elde ettiği duygudurumunu elde edebilmesi için online kaldığı süreyi arttırması gerekmektedir.

**Geri çekilme Belirtileri:** Bunlar belirli bir eylem devam etmediğinde ya da aniden kesildiğinde ortaya çıkan, hoş olmayan duygular ya da fiziksel etkilerdir. Örneğin, bir İnternet kullanıcısı online olması engellendiğinde, titreme, karamsarlık ve sinirlilikten yakınabilir.

**Çatışma:** Bağımlı kişiler ile çevresindekiler arasındaki kişiler arası çatışmalar, iş, sosyal yaşam, hobiler ya da ilgiler gibi çeşitli aktivitelerle olan çatışmalar ya da kişinin kendi içsel çatışmalarına işaret eder.

**Nüksetme:** Belli bir aktivitenin daha önceki örüntüleriyle tekrar oluşması eğilimidir ve yıllar süren kaçınma ya da kontrolden sonra tekrar bağımlılığın en uç düzeyine dönülmesidir.

### **İnternet bağımlılığının belirtileri**

Bağımlılık hakkında karar vermek üzere gözlenebilir bazı davranış ve durumlar alan yazında bir çok uzmanın ortak görüşü olarak belirlenmiş ve bağımlılığın belirtileri olarak gösterilmiştir.

- Her gün İnternet'e bağlanmak, bağlı iken zamanın farkında olmamak, sorulduğunda ise inkar etmek,

- Herkese mail adresi, ICQ numarası, sohbet odası adları vs. vermek veya dağıtmaya çalışmak.
- İnternet dışı uğraşlara ilginin kaybolması
- Sosyal faaliyetlerde azalma, dostları tarafından anlaşılammaya duygusu, Spor faaliyetlerinden uzaklaşma ve kondisyon kaybı
- İş verimliliğinin düşmesi
- Sürekli uykusuz kalma ve yorgunluk
- Alışverişlerin İnternet üzerinden yapılması
- Aile fertlerine yeterli zamanı ayıramama nedeni ile aile bağlarının zayıflaması
- Günlük yaşamdaki diğer iş ve kişilerin, online yaşama engel olduğu düşüncesi
- Bilgisayar kullanımı nedeniyle eşler arasında anlaşmazlık ve sorun çıkması

Benzer şekilde Dr. Mark Griffith's yaptığı bir araştırmada verdiği "en önemli on uyarı sinyali"ni aşağıdaki gibi sıralamıştır (Ekinci, 2002).

1. Yalnızca birkaç dakika harcamaya niyetli olduğunuz halde, bilgi aramak için saatler harcadığınızı fark ediyorsunuz.
2. Çalışma arkadaşlarınıza, özel hayatınızdaki arkadaşlarınıza ya da eşi'ine bilgisayar başında geçirdiğiniz zaman hakkında yalan söylüyorsunuz
3. Monitörün başında her oturuşta saatlerce kaldığınız için fiziksel sorunlardan mustaripsiniz.
4. Sürekli olarak bir sonraki İnternet oturumunu iple çekiyorsunuz.
5. Aradığınız bilgiyi bulmaya hep "bir adımcık" kaldığını düşünüyorsunuz.
6. Anonim bir kişiliğe bürünmek size heyecan veriyor, insanlarla İnternet üzerinden konuşmayı yüz yüze konuşmaktan daha kolay buluyorsunuz.
7. E-postanızda bir şey var mı diye bakmak için zorlayıcı bir istek duyuyorsunuz.
8. İnternet'e girmek için yemek öğünlerinize, derslerinize ya da randevularınıza boş veriyorsunuz.
9. Bilgisayarınızın başında bu kadar fazla 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.

Yukarıdaki belirtileri gösteren kişilerin dikkatli olmaları gerektiğini belirten uzmanlar, bu sorunların kişinin yapmakta olduğu iş, çalışma ortamı, yaşı, öğrenim düzeyi, kullanım gerekleri ve düzeyi göz önüne alınarak değerlendirilmesi gerektiğini vurgulamaktadırlar.

Bu sorunların ortaya çıkmasında etkili olduğu düşünölen alanlar ise Siber- seks, flört, muhabbet, kumar, pornografi, sohbet, borsada oynamak, açık artırmalara katılmak, oyunlar ve -son olarak- saplantılı bir şekilde yeni bilgiler peşinde koşmak şeklinde sıralanmaktadır(Ekinci, 2002).

### **İnternet bağımlılığının nedenleri**

Araştırmacılar özellikle sosyalleşme ihtiyacını vurguluyorlar. Örneğın Dr. Storm A. King, konunun boyutlarını özetlediğı makalesinde, İnternet üzerindeki sosyal hayatın avantajlarını sayıyor: Günümüzün şehir hayatında kolay kolay kurulamayan sosyal bağlantıları İnternet üzerinden kurabilmek, yabancılarla kolaylıkla ve risksiz olarak ilişkiye geçebilmek; insanların kendi kendilerini dizginlemeden, özgürce düşüncelerini, duygularını ifade edebilmeleri; kendilerini göstermek istedikleri yönlerini abartarak gösterebilmeleri; İnternet üzerindeki paylaşma ortamlarında ses çıkarmadan diğerlerini dikizleme olanağının olması gibi. Sosyalleşme ihtiyacına, İnternet'i çekici kılan başka unsurları da eklemek zor değil; her an el altında olması, yasaklanmış olana ulaşabilmeyi kolaylaştırması, oyun oynamaya, risk almaya yardım etmesi bunlardan birkaçı olarak sayılabilir(Ekinci, 2002).

### **İnternet Bağımlılığı'na Karşı Görüşler**

Bazı yazarlar ise ölkemizde yeterli sayıda İnternet kullanıcısının olmadığını, olmayan bir şeyin de bağımlılık yapmayacağını savunmaktadırlar. Özden ÖZDEMİR'e (2000) göre; tanı için kullanılan DSM 4 standardında önemli hatalar olduğuna inanan bir psikiyatr olan Ivan Goldberg, bunu kanıtlamak için **İnternet bağımlılığı diye hastalık uydurup**, haber gruplarında bağımlıların yardımlaşması için uydurma bir destek grubu oluşturmuş ve konu bu noktadan sonra daha de gelişip bu günkü hale gelmiştir.

Carnegie Mellon üniversitesinde yapılmış olan bir başka araştırmada da İnternet'in mutsuzlaştırdığı sonucu çıkarılmış. **Araştırmaya göre web kullanımı arttıkça bireylerin yalnız ve mutsuz hissetme ihtimali artıyor.** İnternet gibi sosyal bir teknolojinin tuhaf bir şekilde anti-sosyal davranmayı beslemesine 'İnternet paradoksu' adını vermişler. Yani İnternet ağına çok bağlananlar gündelik hayattaki bireyler arası ağa o kadar kolay bağlanamıyor (Özdemir, 2000).

Bağımlılık olduğuna inanmayan bir başkası ise Dr. Iathan Shapira, bir sorunun varlığını kabul ediyor; ama bunun yeni bir hastalık türü değil, aynı kleptomani veya alışveriş bağımlılığı gibi bir "itki denetimi" problemi olduğunu düşünüyor ve İnternet "bağımlı"larının zaten başka psikiyatrik bozukluklardan da çektiklerini düşünüyor(Ekinci, 2002).

Dr. John Grohol da böyle bir hastalık olmadığını söylüyor. Grohol, hastalığın var olduğuna sonucuna varan araştırmalardaki yöntemsel sakatlıklara işaret ediyor; örneğın, teşhis kriterlerinin saptanmasında,

patolojik kumar bağımlılığı gibi az sayıda insanda gözlemlenen, anti-sosyal bir davranış için geliştirilmiş kriterlerin, İnternet gibi milyonlarca insanın kullandığı ve doğası itibarıyla sosyal olan ilişki biçimine aktarılmasını eleştiriyor. Grohol, İnternet bağımlılığından çektiğini söyleyen insanların çoğunun ! depresyon, anksiyete gibi başka bir sorunla yüzleşmek yerine kendilerini İnternet'e verdiklerini, çok az sayıda kullanıcının kompulsif aşırı kullanımdan mustarip olduğunu; bunların da bilinen bağımlılık tedavi yöntemleri ile tedavi edilmesi gerektiğini söylüyor (Ekinci, 2002).

John Grohol'un alternatif olarak önerdiği yaklaşım oldukça akliselim ürünü. Üç safhalı bir modeli hipotez olarak ortaya atıyor: Bu modelde kullanıcılar önce büyülenme/saplantı, sonra hayal kırıklığına uğrama/uzak durma safhalarından geçerek bir dengeye ulaşıyorlar. Grohol, buna göre, aşırı kullanım şikâyetlerinin çoğunun, ikinci safhadaki kullanıcıların geçici şikâyetleri olduğunu söylüyor (Ekinci, 2002).

John Suler neyin hastalıklı, neyin sağlıklı olduğunu ayırt etmek için bir "Bütünleştirme İlkesi" öneriyor: "Yüzyüze yaşadığınız siber-yaşantınızdan koptyusa bir sorun vardır. Yüz- yüze yaşadığınız siber-yaşantınızla bütünleşmişse, durumunuz sağlıklıdır." (...) (sağlıklı İnternet kullanımında) İnternet üzerindeki hayatınızdan gerçek hayattaki aile ve arkadaşlarınıza söz edersiniz. İnternet ortamındaki cemaatinize kendi gerçek kimliğiniz, ilgileriniz ve becerilerinizle katılırsınız. İnternet üzerinde tanıştığınız insanlarla telefonla konuşur ya da şahsen görüşürsünüz. Terside geçerli: esasen gerçek dünyadan tanıdığınız insanların bir kısmıyla da e-posta ya da sohbet ortamlarında ilişkiye geçersiniz. "Gerçek dünyayı getirmek", siberuzayda bağımlılık halinde takılıp kalmış insanlara yardım etmekte önemli bir ilkedir(Ekinci, 2002).

## **Uzun Süreli Bilgisayar Kullanımının Yarattığı Sorunlar**

Uzun süreli İnternet kullanımında olduğu gibi uzun süreli bilgisayar kullanımının da neden olduğu sağlık problemleri az çok tüm kullanıcılarda görülmektedir. Dr. Çelebi (2000) bu sorunların neler olduğundan ve korunma yöntemlerinden bahsetmektedir.

Birçok kişi bilgisayar kullanırken nasıl oturduğunu çoktan unutmuş, gözleri ekrana kilitlenmiş, sırt öne eğilmiş, eller klavye ya da fare üstünde saatlerini bilgisayar başında geçirmekte; sonunda gözlerde yanma, boyun kaslarında ağrı ve sertleşme, elde uyuşukluk, genel yorgunluk gibi şikayetler ortaya çıkmaktadır. Bu aşırı bilgisayar kullanımı ve çalışma alışkanlıkları sonucu bazı bedensel bozukluklar ve sorunlar gelişir. Bu bozukluk ve sorunlardan belli başlıları aşağıda anlatılmıştır.

## **Tekrarlanan hareketle olanlar**

Klavyeyi veya fareyi kullanırken yapılan küçük hareketlerin hastalığa yol açması şaşırtıcı gelebilir. Fakat çok sayıda tekrarlandığı ve aylar, yıllar boyu sürdürüldüğü için küçük el hareketleri sonucu, zamanla, özellikle el bileği hizasındaki yapılarda bozulmalar ortaya çıkar. En sık görüleni el bileği sendromu dur. El bileği sendromunda median sinir el bileği hizasında içinde geçtiği el bileği kanalında sıkışır, yapısı bozulur ve işlevini yapamaz.

Median sinir, küçük parmak ve yüzük parmağının dış yarısı hariç, elin iç yüzünün duyarlılığı ve el ayası içindeki bazı kasların ve baş parmağı hareket ettiren bazı kasların çalışmasını sağlar. Median sinir görevini yapmayınca elde uyuşukluk ve ağrı, başparmak hareketlerinde ve el sıkma gücünde azalma ortaya çıkar, el becerisi bozulur, incelik gerektiren el işleri yapılamaz. Eldeki ağrı nedeniyle kişi geceleri uyanır, elini sallayarak ve silkeleyerek ağrıyı bir oranda azaltmaya çalışır. Olay bir kere geliştikten sonra tedavisi güç bazen de başarısız olduğundan hastalık hakkında önceden bilgili olup ortaya çıkışını önlemek en iyi yoldur.

### **Boyun kaslarında tutulma**

Belli bir duruşta uzun süre kalmakla boyun kasları kasılır. Bu durum boyunda, bazen boyunla beraber başın arka kısımlarında ağrı sertlik ve uyuşukluğa yol açar. Çalışırken kişinin stresli olması, monitörün baş hizasından yukarıda olması, aynı baş duruşunu değiştirmeksizin uzun süre sürdürmek boyun tutulmasını kolaylaştırır.

### **Gözlerde yorulma**

Sabit bir noktaya sürekli bakmak gözleri yorar. Gözlerin değişik yönlere hareketi göz küresini hareket ettiren 6 değişik kasla sağlanır. Ayrıca gözler yakına ve uzağa baktığında, görüntünün retinaya odaklaşmasını sağlamak için, göz merceğini bombeleştirip yassılaştıran göz içindeki kaslar çalışır. Sabit bir noktaya sürekli bakmak gözleri yorar. Ayrıca ekrandaki görüntü ve ışık ayarının iyi yapılmamış olması, monitör ışığının titreşimli olması da göz yorgunluğunda etkili olur. Bunlara uykusuzluk da eklenebilir ve böylece uzun süre bilgisayar kullanan kişilerin gözlerinde yorgunluk hissi, kızarıklık ve yanma ortaya çıkar.

### **Uyku saatlerinin azalması**

Bilgisayar tutkunları, birazdan kalkacağım diyerek gece geç vakte kadar otururlar... Oysa sabah kalkıp işe gideceklerdir. Televizyon uyutur; bilgisayar, özellikle internet kişilerin aktif katkısına ve ilgisine bağlı olduğundan uyanık tutar. Bilgisayar tutkunu gecenin geç saatlerine kadar bilgisayar başındadır. Uyku azlığı sonucu sürekli olarak kendini yorgun hisseder, çabuk sinirlenir, konsantrasyon gücü azalmıştır, iş verimi düşer.

### **Aile ilişkilerinde aksama**

İnternet tutkunu, çocuğuna, arkadaşlarına, eşine vereceği zamanı sanal dünyaya verir. Ev işlerini ihmal eder. İşinde, okulda bilgisayarla ilgili hayaller kurar. Sanal dünyayı gerçek dünyadaki ilişkilere tercih eder. Bilgisayar tutkunluğu nedeniyle çevreden eleştiri ve uyarılar alır. İsteddiği halde bilgisayara olan ilgisini sonlandıramaz ve ayrı kalamaz. Bilgisayardan ayrı kaldığında sinirlilik, çöküntü, neşesizlik gibi durumlar ortaya çıkar.

### **Verim azlığı ve başarısızlık**

İnternet tutkusu nedeniyle mektuplar açılmaz, gazeteler okunmaz, dergiler birikir, günlük küçük düzenlemeler yapılmaz, ev işleri ihmal edilir.

Öğrenci vaktini ders çalışma yerine bilgisayar başında geçirir. Uykusuzluk, yorgunluk bunlara eklenir, İş ve okul başarısı düşer.

İnternet bağımlılığından kurtulmak isteyenlere önerilerde bulunmak gerekirse, Dr Kimberly Young'a göre, hastanın günlük İnternet kullanım saatlerini değiştirmek, örneğin bir mutfak saati yardımıyla bilgisayarı kapatmasını hatırlatmak, haftalık İnternet kullanımını hedefi çizelgeleri yapıp bunları kaydetmek, İnternet orucuna girmek, küçük hafıza kartlarına İnternet'in faydaları ve zararlarını yazmak, destek grupları ya da aile terapisi gibi yöntemler düşünülmeli (Ekinci, 2002) Bunun yanında bilgisayarın olumsuz etkisinden kurtulmak da alınacak bazı tedbirlerle olanaklı görünmektedir. Bu tedbirleri ÇEBİL şöyle sıralamaktadır.

### **Uzun Süreli Bilgisayar Kullanımının Yarattığı Sorunlardan Korunma Önerileri**

Çalışma araçlarınızın ergonomik ve iyi düzenlenmiş olması yeterli değildir. Çalışırken bedeninizi kullanma biçiminiz bozursa; koltukta iki kat oturuyorsanız, kaslarınız gerilmişse yine kaçınılmaz olarak rahatsızlıklar ortaya çıkar. Kötü çalışma alışkanlıklarından kurtulmak, iyi alışkanlıkları edinmek amaç olmalıdır.

#### **Kasılmalarından kurtulmak**

Belirli bir hareket yaparken bazı kasların kasılması bazılarının gevşemesi gerekir. Hareketin uyum içinde olması için kasılan ve gevşeyen kaslar da belirli bir uyumla çalışmalıdır. Çoğu zaman ise bir hareketi yaparken hareketi sağlayan kaslar yanısıra, hareketle ilgili olmayan bir sürü kas da kasılabilir. Kişi yaptığı işte beceri kazandıkça onu daha kolay ve daha az enerji sarfıyla yapar hale gelir. Stres ve telaş gereksiz kas kasılmalarını arttırır. Bunlardan kurtulmak için beden zaman zaman algılanmalı gereksiz kasılmış kaslar gevşetilmelidir.

#### **Duruşun düzeltilmesi**

Duruşumuz edindiğimiz alışkanlıklar sonucu oluşur. Kötü beden duruşları kişiyi yorar ve giderek özellikle omurgalarda, kamburluk, eğrilik gibi bozukluklara yol açar. Beden duruşumuzu bir günde düzeltemeyiz. Uyarı ya da kendi kararımızla yerleşmiş duruş bozukluklarımızı düzeltsek bile bir süre sonra dikkatimiz başka yerlere çevrilinece yine eski halimizi alırız. Bu konuda bilinçli ve kararlı olursak yıllar içinde kötü duruş alışkanlıklarımızı değiştirebiliriz. Daha iyisi ise önceden dikkatli olup bu tür zararlı beden duruşlarının gelişmesine izin vermemek ve sağlıklı beden duruşlarını alışkanlık haline getirmektir. Doğru duruş için en önemlisi baş ile omurganın ilişkisidir. Baş gövdenin üstünde dik ve dengelenmiş şekilde durmalı her yöne rahatça hareket edebilmelidir. Bu duruşla gövdede yer çekimine karşı hareket eden kasları refleks mekanizmalarla harekete geçirir ve böylece gövde dik ve omurgalar fizyolojik konuma gelir, hareket sistemi uyumlu ve rahat çalışır.

## **Beden bilincinin geliştirilmesi**

Bu durum yoga, meditasyon, solunum egzersizleri, spor... gibi çeşitli bedensel ve zihinsel çalışmalar ile sağlanabilir. Bunların yanısıra, uygulanılabilecek basit bir yöntem, günlük işlerimizi yaparken zaman zaman, birkaç saniye bedenimizi algılamak, bedenimiz dengelen uyarıları değerlendirmek ve gerekli düzeltmeleri yapmaktır. Böylece kötü beden duruşları, gereksiz kas kasılmaları, zorlanan yorulan ağrıyan yerler fark edilip gerekli düzeltmeler yapılabilir.

Yukarıda bahsedilen uzun süreli ve uygunsuz bilgisayar ve İnternet kullanımı ile ilgili bu görüşlerden sonra bizim için önemli olan tanımlama ise aile ile ilgili bir devlet kurumunun web sitesinden geliyor.

Daha sosyal bir tanımlama ile bağımlılık; "birey ve nesne arasında bireyin seçimi ile başlayan aynılık ve süreklilik özelliği taşıyan boyutlu bir ilişki" olarak tanımlanmıştır. "Bu ilişki her ne kadar bireyin özgür iradesi ile başlamış ise de, bireyin özerkliği zaman içinde ortadan kalkmaktadır. Bağımlılığın gelişmesiyle ortadan kalkmaya başlayan özerklik, bireyin daha önce dağarcığında bulunmayan yeni tür tutum ve davranışlar edinmesine yol açar." (<http://www.aile.gov.tr/bagimlilik.htm>)

Bu tanımdan da anlaşılacağı gibi bağımlılık başlangıçta bireysel olmakla birlikte, sorunların ortaya çıkması ve artması ile içinde bulunulan toplumu da etkilemektedir. Bu noktadan hareketle özellikle genç yaştaki bireylerin aşırı ve uygunsuz bilgisayar ve İnternet kullanımına karşı bilgilendirilmesi, oluşması muhtemel sorunları azaltacaktır. Bu noktada dünyada ve ülkemizde özellikle okullarda ve öğrencilerle yapılmış araştırmalara bakmak faydalı olacaktır.

## **Okullarda Ve Öğrencilerle Yapılan Bilgisayar Ve İnternet Kullanım Araştırmaları:**

Morahan-Martin ve Schumacher (1997) 277 kolej öğrencisinde patolojik İnternet kullanımı (PİK) olarak adlandırdıkları davranışı incelemişlerdir. Bağımlı olarak değerlendirilen kullanıcıların haftada ortalama 8.48 saat nete bağlı kalmaktadırlar. Ayrıca bu kişiler UCLA Yalnızlık ölçeğine göre daha yalnız kişiler olarak bulunmuşlardır.(Griffiths, 1999).

Scherer ve Bost (1997), İnternet kullanımı açısından 531 öğrenciyi incelemişler ve madde istismarı ve bağımlılığı belirtilerine paralel 10 klinik belirtiyi içeren bir kontrol listesi (checklist) geliştirmişlerdir. Üç ya da daha fazla belirtiyi işaretleyenler "İnternet bağımlısı" olarak sınıflandırılmışlardır. Araştırmalarında elde edilen sonuçlara göre, İnternet'te harcanan süre haftada ortalama 8.1 saat olarak bulunmuştur. Örneklemin % 13'ü İnternet kullanımının akademik çalışmalarını, profesyonel performanslarını ya da sosyal yaşamlarını etkilediğini, % 2'si ise İnternet'in yaşamlarına olumsuz etkisi olduğunu algıladıklarını belirtmişlerdir (Griffiths, 1999).



Kathleen Scherer (1997), Austin'deki Texas üniversitesinde 531 öğrenci üzerinde yaptığı araştırmayı haftada en az bir kez bağlanan 381 öğrenci ile devam ettirdi. Deneklere sorulan on sorudan en az üçünü olumlu yanıtlayan 49 kişi (%13) bağımlı olarak kabul edilmiş, onların haftada ortalama 11 saat bağlı oldukları, diğerlerinin ise haftada ortalama 8 saat Internet'e bağlandıklarını belirlemiştir (Holmes, 1997).

Chien Chou, Ming-Chun Hsiao (2000) Tayvan'da 12 üniversite ve kolejdeki 910 geçerli sonuç veren öğrenci üzerinde yaptıkları araştırmada Brenner'ın ("Internet-Related Addictive Behavior Inventory")(IRABI) doğru yanıt tipindeki ölçeğini 4 lü likete çevirerek adapte etmişler, Young'ın 9 adet internet bağımlılık sorusunu da D/Y şeklinde ikinci bölümde kullanmışlardır. Ölçekten en yüksek puanı alan %10 luk (110 ve üstü) dilimdekiler ve soru listesinde beş ve daha fazla evet yanıtı verenler seçilerek toplam 54 kişi (%6) bağımlı olarak belirlenmiştir. Bu grubun internet kullanım oranı haftada 20-25 saat iken, diğerleri 5-10 saat kullandıklarını belirtmişlerdir.

Ülkemizde de benzer sorunlar ne yazık ki yaşanmaktadır. Özmenler (2001) yaşadığı deneyimde lise öğrencisi ergenin evdeki bilgisayara internet bağlantısı sağlandıktan sonra belirgin derecede artan bilgisayar ve internet kullanımı ile bunların ardından görülen ders başarısızlığı dikkati çekmektedir. Diğer bir olgu ise belirgin sosyal ve mesleki işlev bozukluğuna yol açmamakla birlikte kısa süreli de olsa hemen her gece önlenemez internet kullanımı isteği ve ertesi güne sarkan yorgunluk hissi ile karakterizedir(Özmenler, 2001).

Bu çalışmada genellikle okul çağındaki çocuklar göz önüne alındığında, onlar için uygun olan Internet ve bilgisayar kullanımı nasıl olması gerektiği tartışılacaktır.

Okul çağındaki çocuklara bakıldığında bilgisayar ve Internet'in uygunsuz kullanılışı; şiddet içeren oyunlar, uzun süreli kullanım, uygun olmayan sitelerin gezilmesi, uygunsuz ve gereksiz sohbetler ve bunların getirdiği yorgunluk, uykusuzluk, dikkat bozuklukları, çevreye ilgisizlik, gerçek hayattan kopma, ekonomik zorluklar olarak sıralanabilir.

Bu sorunların çözümünde ise her zaman olduğu gibi okul aile işbirliği ile ailelerin ve çocukların bilinçlendirilmesi, okulda bu konuda aile ve öğrenciler için seminerler ve toplantıların yapılması, bilgisayar ve Internet'ten yararlanma yollarının öğretilmesi uygun olacaktır. Bu noktadan hareketle bilgisayar ve Internet nedeni ile sorun yaşayan aileler ve öğrenciler ile yapılmış bir çalışma hakkında bilgi vermek ve bu tür çalışmaların devamını getirmek olası bazı sorunların çözümünde önemli rol oynayacaktır.

## ARAŞTIRMA

### Metodoloji

Öğrencilerin uygunsuz bilgisayar ve İnternet kullanımı nedeni ile gelen şikayetler üzerine seçilen bir okulda pilot çalışma gerçekleştirilmiştir. Özel bir okul olması nedeniyle ailelerin ekonomik durumlarının iyi olduğu ve her öğrencinin evinde kendine ait bilgisayar ve İnternet bağlantısı olduğu da belirlenmiştir.

Araştırma modeli olarak ön-son test deney kontrol gruplu model seçilmiştir. Öğrenciler 10 kişilik deney ve 10 kişilik kontrol grubu olmak üzere ikiye ayrılmıştır. Deney grubuna alınan öğrenci ailelerine bilgilendirici bir mektup gönderilmiştir. Her iki gruba da İnternet üzerinden elde edilen 22 maddelik 5 li likert tipi İnternet alışkanlıkları ve bağımlılık ölçeği uygulanmıştır. Daha sonra uzman görüşleri alınarak, bilgisayar ve İnternet'in olumsuzluklarını gidermek üzere hazırlanan mektup deney grubundaki ailelere ulaştırılmıştır. Mektup, ailelerin öğrencilerde gözlemlen davranışlara karşın, uygulanabilecek yeni davranışsal önerileri içeren maddelerden oluşmaktadır. Ailelerden öğrenciler için yeni davranışlar oluşturmalarına yardımcı olmaları yol göstermeleri istenmiştir. Kontrol grubunda herhangi bir işlem yapılmamıştır. Mektubun ulaşmasından üç hafta sonra ailelerin mektupta belirtilen maddelerin uygulanıp uygulanmadığını kontrol eden bir kontrol listesi doldurmaları istenmiştir.

### Bulgular

İnternet bağımlılığının belirlenmesi için kullanılan ölçek uygulamasından elde edilen ön test ve son test puanları tablo olarak aşağıda gösterilmiştir.

Test Puanları	Ön test	Son Test	Fark
Deney Grubu	83,2	73,3	9,9*
Kontrol Grubu	83,4	83,1	0,3
Fark	0,2	9,8*	*P<0,05

Deney grubunun puanları incelendiğinde ön test ile son test puanları arasında 9,9 puanlık fark olduğu görülmektedir. Ortaya çıkan bu fark Wilcoxon non parametrik testiyle test edildiğinde  $z=-2,318$ , iki yönlü  $p<0,05$  değerleri farkın istatistiksel olarak anlamlı olduğunu göstermektedir. Oluşan bu farkın deney grubundaki ailelere ulaştırılan mektup ve kontrol listelerinden kaynaklandığı (kontrol grubunda farkın olmaması nedeni ile) söylenebilir.

Kontrol grubuna hiçbir etkide bulunulmadığı için ön-son test puanlarında değişiklik olmamıştır.

Deney ve kontrol gruplarının son testleri Mann-Whitney non parametrik test yöntemi ile karşılaştırıldığında elde edilen sonuç, ( $z=-2,276$  iki yönlü  $p<0,023$ ) anlamlı düzeyde anlamlı olduğu görülmektedir.

Deney grubunda oluşan farklılık hem son testleri hem de kontrol grubundan farklı olması nedeniyle dikkat çekicidir. Ailelere mektupla dahi bir yardım verilmesi bu denli olumlu etki yaratması mutluluk vericidir. Bundan sonra okullarımızda gerekli toplantılarla ailelerin bilgilendirilmesinin önemi bir kez daha anlaşılmaktadır.

### **Öneriler:**

- Gençlerin internetten nasıl faydalanmaları gerektiği öğrenmelidirler, belirli amaçla internet ve bilgisayar kullanmalıdırlar.
- İnternete giriş ve çıkış saatleri için çizelge yapılarak belirlenmeli ve bu kurallara uyulmalıdır.
- Arkadaşlarına sosyal ortamlarda daha fazla zaman ayırmaları sağlanmalıdır.
- Sosyal aktiviteler sinema, tiyatro, müze, sportif faaliyetler zaman ayırmalıdır.
- Arkadaşları ile internet dışı yollarla iletişim kurması özendirilmelidir.
- Aileler gençlere daha fazla (kaliteli) zaman ayırmalı, sorunları ile ilgilenmelidir.
- Okul ve arkadaş çevreleri hakkında bilgi almak üzere gençle sohbet etmeli hoşlandığı, ilgi duyduğu konular ile kaygı ve sorunlarını aile ile konuşması için teşvik edilmelidir.
- İnternette iken gençlerin genellikle hangi sitelere girdiklerini öğrenmek eğilimleri hakkında fikir verebilir. Bilgisayar ve İnternet hakkında konuşmak faydalı olabilir.
- Gençlerin bilgisayar ve internet dışında da hobi geliştirmeleri teşvik edilmeli, kitap okuma alışkanlığı aileden örnek alınarak kazanılmalıdır.
- Gençlerden aile sorumlulukları paylaşmaları istenmeli belirli görevleri yerine getirmeleri istenmelidir.
- Bilgisayarda uzun süreli çalışırken zihninizi parazitlerden boşaltacak anlık yöntemler geliştirin, bir manzara, bir görüntü, bir anı size böyle bir yöntem geliştirmek için anahtar görevi görebilir.
- Uzun Çalışma saatleri arasında molalar vererek el, kol, parmak, boyun ve belinizi dinlendirin.

### **Kaynaklar:**

Chou ,Chien., Hsiao, Ming-Chun., Internet addiction, usage, gratification, and pleasure experience: the Taiwan college students' case, Computers & Education 35 (2000) 65-80

Çelebi Arif Dr., Bağımlı mısınız?, Hekim Forumu ocak - şubat 1999, <http://www.istabip.org.tr/hf/hf199.asp>, 03 Mayıs 2000.

Çelebi Arif Dr., Bilgisayarın Yarattığı Sağlık Sorunları, Hekim Forumu ocak - şubat 1999, <http://www.istabip.org.tr/hf/hf199.asp>, 03 Mayıs 2000.

Ekinci, Armağan., Aziz Antonius'un Baştan Çıkarılması: Bir Kötü Alışkanlık Olarak İnternet, COGİTO Dergisi Sayısı KIŞ 2002.

Griffiths, M. (1999). Internet Addiction: Fact or Fiction? *The Psychologist*, 12(5), 246-250. Çeviren: Psk. Kazım Alat, İnternet Bağımlılığı: Gerçek mi? Kurgu mu?, *Türk Psikoloji Bülteni* ISSN: 1300-7408.

Holmes, Leonard. What is "Normal" Internet Use?, 1997, [<http://mentalhealth.miningco.com/mentalhealth/library/weekly/aa100697.htm>]

<http://www.aile.gov.tr/bagimlilik.htm>, 14 Mayıs 2003.

Özdemir, Özden. Tedaviye İhtiyacı Olan Var mı? <http://www.pcmagazine.com.tr/dergi/mart99/cursor.htm>, 24 Ekim 2000

Özmenler, Kamil Nahit. <http://www.gata.edu.tr/dahilibilimler/ruhsagligi/>, Gata Ruh Sağlığı ve Hastalıkları Anabilim Dalı web sitesi, Mart 2001.