

İnternet Bağımlılığı Gerçek mi, Efsane mi?

Prof. Dr. Erol GÖKA ve Dr. Baise TIKIR

Konya Necmettin Erbakan Üniversitesi Meram Tıp Fakültesi Psikiyatri Bölümü, Ankara Numune Eğitim ve Araştırma Hastanesi Psikiyatri Kliniği

Modern uygarlığın rasyonalite ve bireyselliğin yanı sıra en belirgin özelliği teknolojiye dayalı olmasıdır. Bugün belki insanlık tarihinde “küreselleşme” denilen süreç ilk değildir ama tüm küre çapında insanların bir yerden bir yere ulaşımı ve bir anda iletişim imkanları hiç bu kadar kolay olmamıştır. Kitle iletişim teknolojileri sayesinde gelinen boyut, yirmi yıl önce söylenen “küresel köy” metaforunu bile boşa çıkaracak niteliktedir. Nasıl geçen yüzyılı belirleyen tipik teknoloji “otomobil”le ve tüm dünyayı bir ağ gibi saran asfalt yollarla simgeleiyorsa, son 30 yıldır dünyayı simgeleyen teknoloji “bilgi işlem” ve tüm dünyayı saran web ağlarıdır. Böyle bir dünyada internet bağımlılığından, bu terimin uygun olup olmamasından bahsedeceğimiz; 50 yıl önce otomobil ya da motorlu taşıt bağımlılığını konuşmak isteyenlerinkine çok benzer bir haldeyiz. Bir yandan gelişen bilişim teknolojilerini hayatın her alanına yaymaya çalışırken bir yandan da haklı olarak bu yeni durumun olası tehlikeleri hakkında tedirginiz ve tıbbi otoriteden yardım istiyoruz. Tıbbi otoritenin böyle durumlarda ilk tepkisi, beklemek ve anlamaya çalışmaktır ama maalesef toplumdaki tedirginliği kat be kat fazlasıyla yaşayan ve sorunu hemen hastalık, “internet bağımlılığı” olarak etiketleyip rahatlamak isteyen meslektaşlar da yok değildir. Çok titizlenmek, internetin zararlarıyla mücadele edeceğimiz derken tren ilk icat edildiğinde 40 km. hıza insan bedeni dayanamaz diye rapor veren bilim insanlarının acıklı haline düşmekten kaçınmak zorundayız. (1) Daha salim bir kafayla bakmaya çalışalım:

Web ilk başladığında, 90’lı yılların başında, çok basit sitelerle karşımıza çıktı. Önce üniversiteler, sonra yayın kuruluşları, daha sonra önde gelen ve cesur şirketler, sonra teknoloji sektörü derken, herkes internette yerini aldı. Hatta öyle ki, 90’lı yılların sonunda pazarlama sektöründe “ya internette var

olursun, ya da yok olursun” söylemleri yaygınlaştı. Teknoloji olgunlaşmaya devam etti, nasıl kullanılması gerektiği öğrenildi. İnternet teknolojisinin 2001 yılında hızlı veri aktarımı sayesinde mobil olarak kullanılmaya başlanması, tüm dünyada interneti yeni bir çağa taşıdı (2). Bu etkileşim sonucu 2004 yılında ortaya çıkan, Web 2.0 insanları birer gazeteciye, editöre, yayıncıya, uzmana, kritik yapan kişilere ve daha fazlasına çevirdi (3). İnternet, Web 2.0 ile birlikte bütünleşik iletişimin en önemli aktörlerinden biri haline geldi. Çünkü Web 2.0, sosyal medya, bloglar, sosyal ağlar, video paylaşım siteleri ve RSS gibi insanların günlük hayatına yerleşen teknolojileri beraberinde getirdi.

Başlangıçta internet, edilgen bir yapıdaydı. Yayıncının içeriğini sunduğu, kullanıcının da içerikten veya servisten yararlandığı tek yönlü bir iletişim şeklindeydi. Fakat Web 2.0 denilen, kullanıcının diğer kullanıcılarla ve içinde bulunduğu ağ ile çok daha entegre ve hızlı bir etkileşim kurmasına imkan tanıyan gelişim, hem internet mecrasını değiştirdi, hem de bu mecranın kullanım alanlarını hiç tahmin edilmeyen bir şekilde çeşitlendirdi. Kendi içeriğini oluşturmaya başlayan kullanıcılar, kulaktan kulağa yayılmayı dijital ortama taşıdı. Sosyal ağlar, akıllı aramalar, kullanıcı içeriği, öneri siteleri, platformlar, sanal dünyalar, çevrimiçi oyunlar ve daha pek çok farklı uygulama ve site hayatımıza çok hızlı girdi.

İnternet bağımlılığı konusunda söze başlamadan önce bu bilgileri sunmamızın nedeni, insanlığın daha önce hiç bilmediği ve çok hızla gelişen ve henüz gelişme süreci tamamlanmamış bir teknoloji hakkında söz söylemenin ne kadar zor olduğunu anlatabilmek içindir. Zira bir yanda tüm dünyada devasa bir hızla gelişen ve yeni olmasına rağmen temel iletişim biçimi olmaya doğru ilerleyen bir sistem diğer yanda da bunu kullanan

insanlarda kullanımın ne zaman hastalıklı bir durum alacağı sorusu vardır. Şimdiden bir parça belirginlik kazanan ve netleşen durum, internetin ne sıklıkta kullanıldığının değil de nasıl ve ne amaçla kullanıldığının çok daha önem kazanacak gibi görünmesidir. Hal böyleyken bazı kişilerin, özellikle çocukların ve gençlerin insan ilişkilerini bozacak düzeyde, amaçsız ve verimsiz, kendi zamanlarını denetleme imkanının kalmadığı internet kullanımını, hemen hastalık olarak değil de “sağlıksız (patolojik) internet kullanımı” diye nitelemek, takınılacak en uygun bilimsel tutumdur. Ama buna rağmen şimdiden resmi psikiyatrik sınıflandırmalara geçmese bile bazı tez canlı ruh sağlığı profesyonellerinin işgüzarlığı sayesinde literatürde “internet bağımlılığı” tanısı dolaşıma girmiş durumdadır (4).

İnternet bağımlılığı konusu, tıp dünyasında tartışılmakta olan bir konudur. İnternet gibi ileri derecede önemli bir teknolojik aracın bağımlılığının tanımlanması ve ayırıcı tanısının yapılması oldukça güçtür. Yapılan çalışmalarda “internet bağımlılığı” diye tanımlanan bu durum, herhangi bir sınıflama sistemine henüz girmemiştir ve üzerinde genel anlaşma sağlanmış bir tanımı yoktur. Amerikan Psikiyatri Birliği (APA) tarafından 1994’te yayınlanan ve “DSM IV” kısaltmasıyla isimlendirilen “Mental Bozuklukların Tanısal ve İstatistiksel El Kitabı”nda internet bağımlılığı halen bir hastalık olarak tanımlanmamaktadır (5).¹ Her şeyden önce bilinmesi gereken budur, henüz tıp dünyasında “internet bağımlılığı”nın hastalık olduğu konusunda bir fikir birliği bulunmamaktadır.

Buna karşılık son yıllarda giderek artan internet kullanımı ile bazı kişilerde internet kullanma alışkanlıklarının bir bağımlılıktan söz edilebilecek boyuta ulaştığına dair yayınlar ve vaka bildirimleri bulunmaktadır.

İnternet bağımlılığı konusunda pek çok epidemiyolojik çalışma yapılmış ve genel olarak inter-

1. Sağlıksız internet kullanımı, Mayıs 2013’te yayınlanacak olan Mental Bozuklukların Tanısal ve İstatistiksel El Kitabı DSM’nin güncellenmiş versiyonu DSM-V’te, “internet kullanım bozukluğu” olarak madde kullanımı ile ilişkili bozukluklar ve bağımlılıklar başlığı altında değerlendirilmektedir. Ön değerlendirmede internet kullanım bozukluğu tanı kriterleri; A. İnternet oyunları ile meşgul olma, B. Yoksunluk, C. Tolerans, D. İnternet oyunları oynama konusunda başarısız bırakma çabaları, E. Psikososyal sorunların bilinmesine rağmen aşırı miktarda internet kullanımının devam etmesi, F. İlgili kaybı, önceki hobilerine ve eğlenceye ilginin azalması (internet oyunu oynama dışında), G. Disforik duygudurumu hafifletmek veya bu durumdan kaçınmak için internet oyunu oynamak, H. İnternet oyunu oynama süresi ile ilgili aileyi, terapisti ve diğer insanları aldatmak, I. İnternet oyunu oynama nedeniyle önemli bir ilişkiyi, işi, eğitimi veya kariyer fırsatlarını tehlikeye atmak veya kaybetmek, olarak belirlenmiş olsa da DSM V’te yer alması için ileri araştırma ve değerlendirmelerin gerektiği belirtilmektedir.

net bağımlılığının toplumdaki yaygınlığı % 6-14 arasında saptanmıştır (6,7). Ancak bu çalışmaların yukarıda sözünü ettiğimiz bakışın haricinde yöntem olarak da eleştiriler aldıklarını söylemeliyiz. Herhangi bir faaliyetin hangi insan tarafından ne kadar süreyle ve nasıl yapıldığı konusunda dışarıdan yapılan bir değerlendirme ruhsal bir rahatsızlık tanısı için asla yeterli olamaz. Artık bazı meslekler, hemen tüm uyanık kalınan süreler boyunca internetin başında olmayı gerektirmektedir. Bu durumda ruh sağlığı profesyonellerini teyakkuza geçirecek olan şey, internet kullanımına bağlı mesleki ve toplumsal yeti yıkımı olarak karşımıza çıkmaktadır. Ancak yeti yıkımına da yeterince beklemeksizin karar vermemek gerekir zira bilişim teknolojilerinin doğası gereği bugün yeti yıkımına yol açmış gibi görünen bir durum, bir süre sonra bir yeti sıçraması halini alabilir. Yakınlarının “bu çocuk sürekli internetin başında” diye nitelediği bir gencin bilişim teknolojileri işleyişi hakkındaki bilgisi ve kullanımında sağladığı başarı nedeniyle daha kolay iş bulduğu ve hayat planlarını rahatlıkla gerçekleştirdiği örnekleri çoktur. Şimdilik internet kullanımında sağlıksızlık işareti olarak en göze batan husus, insanı toplumsallaşmaktan alıkoyan, hiçbir mesleki gelişime ve hayat başarısına hizmet etme ihtimali bulunmayan internet oyunları gibi görünmektedir ve dikkat edilecek olursa sağlıksız internet kullanımını hastalık olarak nitelemeye çalışan profesyoneller de dikkatlerini daha ziyade internet oyunları üzerine yoğunlaştırmıştır. Bu parantezi açtıktan sonra yeniden kaldığımız yerden “internet bağımlılığı” tanılı araştırma sonuçlarına dönecek olursak:

İnternet bağımlılığı varlığı iddiasından yola çıkarak yapılan epidemiyolojik araştırmalar, aynı zamanda internet bağımlısı olduğu söylenen kişilerin % 50’sinde başka bir psikiyatrik bozukluk bulunduğunu ortaya koymuştur. İnternet bağımlılığı konusunda karışıklığa yol açan durumlardan bir tanesi de budur; yani acaba bağımlılığa bir başka ruhsal rahatsızlık mı neden oluyor sorusu henüz aydınlatılabilmemiş değildir; bu alanda yapılacak yöntem sorunlarını halledebilmiş araştırmalar, üzerine yeni bilgiler koyabileceğimiz birçok başka verim sağlayabilir. İnternet bağımlılığıyla birlikte en sık rastlanan ruhsal 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) ve piromaninin (% 10) bulunduğu belirtilmiştir (8). Ayrıca bu kişilerin

bazılarının borderline, narsistik ve antisosyal kişilik bozukluğu kriterlerini de karşıladıkları ve özellikle daha önceden çeşitli dürtü kontrol bozukluğu ya da madde bağımlılığı sorunu olanların interneti daha aşırı ve patolojik düzeyde kullanma eğiliminde oldukları ifade edilmiştir (9).

İnternet bağımlılığı konusunda ülkemizde de çalışmalar yapılmaktadır. Bu çalışmaların birinde, özellikle genç yaş grubunda dikkat eksikliği-hiperaktivite bozukluğu, sosyal fobi ve hafif depresyon varlığında veya ailede bağımlılığa yatkınlık söz konusu olduğunda riskli internet kullanımının görülebileceği belirtilmiştir (10).

Türkiye'deki psikiyatri hekimlerinin de bu alanda yaptığı birçok çalışma ve tez bulunmaktadır. Yapılan bu çalışmalarda, Türk hekimleri patolojik internet kullanımıyla ilgili klinik tecrübelerini paylaşmakta, tanı ölçütleri, tedavi ve primer koruma yöntemleri ile ilgili görüşler öne sürmektedir. Ayrıca bu çalışmalarda internet bağımlılığını açıklamaya çalışan modeller üzerinde durularak, tedavi için kuramsal bir zemin oluşturulmakta ve internet bağımlılığı etiyojisi açıklanmaya çalışılmaktadır (11-13).

Gelişen dünyada internetin temel ortaya çıkış amacı, iletişimi artırmak ve bilgi paylaşımını kolaylaştırarak araştırmacıların olanaklarını çoğaltmaktır. Ancak tahmin edilenden de hızlı yaygınlaşması ile yaşam içinde vazgeçilmez bir araç haline gelen interneti, bilişsel ve davranışsal işlevler açısından sorun yaşayarak kullanan küçük bir grup vardır. Gözlemlerimize göre başvurular sıklıkla aşırı internet kullanan kişilerin aileleri aracılığıyla ve öncelikle psikolog ve psikolojik danışmanlara olmakta ve Türkiye'deki psikiyatri pratiğinde bu sorunla fazla karşılaşmamaktadır.

Millî Eğitim Bakanlığı tarafından yürütülmekte olan Fatih Projesi, eğitim ve öğretimde okullardaki teknolojiyi iyileştirmek amacıyla hayata geçirilmesi hedeflenen bir proje olarak gündeme gelmiştir. Bu proje ile dersliklere dizüstü bilgisayar, projeksiyon cihazı, LCD Panel Etkileşimli Tahta ve internet ağ altyapısı sağlanacağı söylenmektedir (14). Çocukların teknoloji ve internet ile bu kadar iç içe olması aileleri endişelendirmekle birlikte bilişim teknolojileri ile daha iyi bir eğitim imkanı sağlanacak olması projenin desteklenmesine neden olmaktadır. Millî Eğitim Bakanlığı'nın, bu projenin ana bileşenlerinden olduğunu belirttiği; bilinçli, güvenli, yönetilebilir, ölçülebilir bileşim teknolojilerinin kullanımının sağlanması ve öğretmenlere doğru bilgisayar ve internet kullanımı hakkında hizmet içi eğitimlerin verilmesi konularında titizlik

göstermesi; ayrıca internet kullanımı ile ilgili kurallar koyularak sınırların çizilmesi, çocuk tarafından kullanılan bilişim teknolojilerinin ne amaçla kullanıldığının öğretmenler ve aileler tarafından yakın takip edilmesi, sosyal etkinliklerin ihmal edilmeyip, insan ilişkilerini artırmanın asıl hedef olduğu bir eğitim sistemi kurulması ile bu endişeler giderilebilir. Bütün bu önlemlerin alınması ile birlikte Fatih Projesi'nin tamamlanması planlanan beş sene zarfında bilişim teknolojileri ile ilgili yaşanabilecek olumlu ve olumsuz yanları eğitimcilerin, ailelerin ve ruh sağlığı profesyonellerinin yakından takip etmesi gerekmektedir.

İnternet bağımlılığı internetin kontrol-dışı ve sağlıksız kullanımını tanımlar. Ancak henüz diğer bağımlılık tiplerindeki gibi çerçevesi tam çizilmiş bir tanı ve değerlendirme ölçütü yoktur (15). Bu nedenle Türkiye'de klinisyenler, normal ve patolojik internet kullanımının sınırlarını çizmek açısından dikkatli davranmakta ve patolojik internet kullanımı konusu üzerinde önemle durmaktadırlar (16). İnternet bağımlılığı konusunda tüm bu bilgiler göz önünde bulundurularak gelişmeler ve ailelerin yakınmaları dikkatle izlenmekte, bilim dünyasındaki araştırmalar kayıt altına alınmaktadır. Bu araştırmalar sonucunda bugün ailelere ve eğitimcilerimize hizmet içi eğitimlerde sağlıklı internet kullanımı ya da internetin sağlıksız kullanımı hakkında verilebilecek bilgiler genel hatlarıyla şunlardır:

1. Sağlıklı internet kullanımı için yapılması gerekenler:

- İnternet kullanım özellikleri belirlenmeli (Hangi günler? Günün hangi saatlerinde internet kullanılıyor? Kaç saat internette kalınıyor? En çok hangi internet işlevi kullanılıyor?) ve belirlenen bu özelliklere göre internet kullanımı yeniden düzenlenmelidir.
- İnternete giriş-çıkış saatleri sınırlanmalı ve belirlenmelidir.
- Çok fazla kullanılan ve sorun yaşanmasına neden olan internet fonksiyonlarının kullanımı sınırlandırılmalıdır.
- Günün belirli saatlerinde internette daha uzun süre geçiriliyorsa aynı zaman diliminde başka bir sosyal faaliyet belirlenmelidir.
- Aralıksız internet başında kalmak yerine yarım saatte bir mola verilmelidir.
- İnternet kullanımına ara verilecek zamanı hatırlatmak üzere alarm kurulmalı veya aile bireylerinden hatırlatmaları istenmelidir.

- İnternette geçirilen zaman uğruna nelerin kaybedilebileceğinin farkında olunmalıdır.
- İnternette harcanılan vakit nedeniyle yapılamayan etkinlikler listelenip bu etkinlikler hayata geçirilmelidir.
- Bilgisayarın açık bir yerde tutulması uygundur. Bilgisayar evin ortak kullanım alanlarından birine kurulmalıdır.

2. Sağlıksız internet kullanımı ile ilgili alarm işaretleri:

- İnternette geçirilen zamanın giderek artması
- İnternette planlanılandan daha fazla zaman harcamak
- İnternete girmesi engellendiğinde kişinin huzursuzluk, kızgınlık ve mutsuzluk hissetmesi
- İnternette geçirilen süre ile ilgili yalan söylemek
- Arkadaşların ve ailenin internette geçirilen süreyle ilgili şikayet etmesi
- İnternete girmek ya da daha fazla vakit geçirebilmek için yemek yeme, uyuma v.b. fiziksel ihtiyaçları ertelemek, ya da bu ihtiyaçları internette ayrılmadan karşılamaya çalışmak
- Uykusu geldiğinde internet başında daha fazla kalmak için çok fazla çay, kahve, kola, sigara gibi uyarıcı madde tüketmek
- Önceden zevk aldığı şeyleri yapmak ya da sosyal faaliyetler yerine internette olmayı tercih etmek
- Yaşamdaki sorunlardan, olumsuz duygulardan kaçmak için interneti kullanmak
- İnternet başında çok fazla zaman geçirmeye bağlı fiziksel sorunlar yaşamak

3. Sağlıksız internet kullanımının fiziksel belirtileri ve zararları

- Uyku bozuklukları
- Yorgunluk
- Yeme alışkanlıklarının değişmesi ve hareketsizliğe bağlı obezite
- Boyun, sırt ve bel ağrıları
- Karpal tünel sendromu
- Postür bozuklukları
- Göz ve görme sorunları
- Epilepsi nöbeti

4. Sağlıksız internet kullanımının sosyal ve ruhsal belirtileri ve zararları:

- Okul başarısında düşme

- İnternet kullanımını sınırlamaya çalışan anne ve babayla çatışma yaşama
- Okulda bilgisayar oyunu oynama, internete girme cep telefonu kullanma nedeniyle disiplin sorunları yaşama
- Sosyal faaliyetlerin ve arkadaşlık ilişkilerinin ihmal edilmesi sonucunda sosyal içe kapanma
- Depresif yakınmalar, dikkat eksikliği gibi bozuklukların sıklığında artış (17)
- İletişim becerilerinin gelişiminde bozulma, yüz yüze ilişki kurmakta güçlük yaşama

5. İnternet kullanıcılarında yukarıda sayılan işaretler bulunuyorsa; öncelikle profesyonel bir danışmana başvurmak, sağlık kuruluşlarından altta yatan herhangi bir psikiyatrik rahatsızlık olup olmadığı konusunda bilgi ve destek almak gerekmektedir.

Özetle; sosyal, okul, aile yaşantısı ile internette geçirilen zaman arasında bir denge kurulmalıdır.

Kaynaklar:

1. Göka E. Küreselleşme ve ruh sağlığı. Nöropsikiyatri Arşivi 2001;38:2:75-81.
2. <http://www.umtsworld.com>
3. <http://www.oreillynet.com>
4. Göka E, Tıkır B. Dikkatle kullanılacak bir kavram: "İnternet bağımlılığı". Zaman Gazetesi. 25 Ağ 2012;18.
5. Amerikan Psikiyatri Birliği (1994). Mental bozuklukların tanısal ve sayımsal el kitabı, dördüncü baskı (DSM-IV) (Çev. ed.: E Köroğlu) Hekimler Yayın Birliği, Ankara, 1995.
6. Scherer K. College life on-line: Healthy and unhealthy internet use. Journal of College Student Development 1997; 38:655-665.
7. Black D, Belsare G, Schlosser S. Clinical features, psychiatric comorbidity and health related quality of life in persons reporting compulsive computer use behaviour. J Clin Psychiatry 1999; 60:839-843.
8. Odabaşoğlu G, Öztürk Ö, Genç Y, Pektaş Ö. On olguluk bir seri ile internet bağımlılığı-Klinik görünümleri. Bağımlılık Dergisi 2007; 8:46-51.
9. Swickert RJ, Hittner JB, Harris JL. Relationship among internet use, personality and social support. Comput Human Behav 2002;18: 437-451.
10. Gönül AS. Patolojik internet kullanımı (İnternet bağımlılığı/ Kötüye kullanımı). Yeni Symposium 2002; 40:105-110.
11. Dr. Ömer Şenormancı, Uzm. Dr. Ramazan Konkan, Prof. Dr. Mehmet Zihni Sungur. İnternet bağımlılığı ve bilişsel davranışçı terapisi. Anadolu Psikiyatri Dergisi 2010; 11:261-268.
12. Uzm. Dr. Özgür Öztürk, Uzm. Dr. Gürkan Odabaşoğlu, Uzm. Dr. Defne Eraslan, Yasin Genç, Doç. Dr. Ö. Ayhan Kalyoncu. İnternet bağımlılığı: Kliniği ve tedavisi. Bağımlılık Dergisi, 2007; 8(1):36-41
13. Yard. Doç. Dr. Özden Arısoy. İnternet bağımlılığı ve tedavisi. Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar-Current Approaches in Psychiatry 2009;1:55-56.
14. <http://www.fatihprojesi.meb.gov.tr>
15. Kültegin Ögel. İnternet Bağımlılığı (İnternetin Psikolojisini Anlamak ve Bağımlılıkla Başa Çıkmak). [İş Bankası Kültür Yayınları](#)
16. Beard KW. Internet addiction: A review of current assessment techniques and potential assessment questions. Cyberpsychol Behav 2005; 8:7-14.
17. Shapira N.A., Goldsmith T.D., Keck P.E., Khosla U.M., McElroy S.L. Psychiatric features of individuals with problematic internet use. J Affect Disord 2000;57:267-272.